

GYMWELT



Inhalt

AEROBIC

Ausbildungen	54
Fortbildung	55
Wettkämpfe	59

FITNESS & GESUNDHEIT

Ausbildungen	
Erwachsene	60
Ältere.....	62
Fortbildung	63

GARDETANZ

Ausbildungen	76
Fortbildung.....	76
Wettkampf	76

GRUPPENWETTBEWERBE

Fortbildung ÜL/Trainer.....	77
Wettbewerb/Wettkampf	77
Kari- Aus- und Fortbildung	78
Veranstaltung	83

ROPE SKIPPING

Ausbildung	84
Fortbildung	84
Kari- Aus- und Fortbildung	84
Wettkampf	86

TANZ, GYMNASTIK, RHYTHMUS

Ausbildung	88
Assistenten-Ausbildung	90
Schüler-Mentoren-Ausbildung	90
Fortbildung	91

ÜL B PRÄVENTION

Ausbildung	94
Pflichtfortbildung mit Profilen	96
Fortbildung	97

ÜL B CHOREOGRAFIE

Ausbildung	99
Veranstaltung	99

DIE BESONDEREN WEITERBILDUNGEN

Zielgruppe Ältere	100
Yoga	100

BILDUNGSWERK

GroupFitness –	
Step, Workout, Aerobic	101
GeräteFitness	103
Gesundheit, Prävention,	
Trends	105
DTB-Kursleiter-Ausbildung	112

Trainer/in C Breitensport - FITNESS-AEROBIC

Sie interessieren sich für Aerobic? Sie wollen diese aktuelle Bewegungsform pfiffig und kompetent in Ihrem Verein umsetzen? Bei der Ausbildung erlernen Sie alles Wissenswerte in Theorie und Praxis. Die Gestaltung und Entwicklung eines adäquaten Freizeitsportangebotes, richtige Musikauswahl, Cueing (Aerobic-Zeichensprache) und Motivation der Teilnehmer/innen zeigen wir Ihnen an ausgewählten Stundenbeispielen. Weitere Inhalte zeigen den Weg zur Teilnahme an einfachen Wettbewerben und Wettkämpfen auf. Nach dieser Ausbildung werden Sie als qualifizierte Aerobic-Fachkraft das Sportprogramm Ihres Vereins sicherlich bereichern.

Die Ausbildungsinhalte im Überblick:

- Aerobic als Freizeitsport
- Aerobic als Wettkampfsport
- Step-Aerobic
- Circuit Training
- Trends
- Haltungsschulung
- Stretching
- Entspannung
- Rhythmusschulung



1. Ausbildungsstufe

Info-, Sport- und Beratungstag 1

Termin	16.03.08
Leitung	Brigitte Jooß
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GA-10-1100-1-0068/08
Anmeldung	STB

Info-, Sport- und Beratungstag 2

Termin	12.10.08
Leitung	Brigitte Jooß
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GA-10-1100-1-0189/08
Anmeldung	STB

2. Ausbildungsstufe

Grundlehrgang 1

Termin (Teil 1)	15.06. - 19.06.08
Termin (Teil 2)	11.07. - 13.07.08
Leitung	Brigitte Jooß
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	60
Meldenummer	GA-10-1100-2-0114/08
Anmeldung	STB

Grundlehrgang 2

Termin (Teil 1)	17.11. - 21.11.08
Termin (Teil 2)	05.12. - 07.12.08
Leitung	Brigitte Jooß
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	60
Meldenummer	GA-10-1100-2-0220/08
Anmeldung	STB

3. Ausbildungsstufe

Aufbaulehrgang 1

Termin	27.02. - 02.03.08
Leitung	Brigitte Jooß
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	40
Meldenummer	GA-10-1100-3-0049/08
Anmeldung	STB

Aufbaulehrgang 2

Termin	21.09. - 25.09.08
Leitung	Brigitte Jooß
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	40
Meldenummer	GA-10-1100-3-0157/08
Anmeldung	STB

4. Ausbildungsstufe

Prüfungslehrgang 1

Termin	26.05. - 28.05.08
Leitung	Brigitte Jooß
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	20
Meldenummer	GA-10-1100-4-0103/08
Anmeldung	STB

Prüfungslehrgang 2

Termin	08.12. - 10.12.08
Leitung	Brigitte Jooß
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	20
Meldenummer	GA-10-1100-4-0229/08
Anmeldung	STB

Fortbildung - FITNESS-AEROBIC

Aerobic und Step-Aerobic Basics

Anfänger	
Termin	26.01. - 27.01.08
Einführung in Grundschr�tte und Choreographien	
Referent	Anja Jahl
Ort	N.N.
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-94-1100-0-0326/08
Anmeldung	Turngau Ulm

Step und Workout 50+

Termin	01.03.08
Viele Gruppen mit älteren trauen sich nicht an das Step, aus Angst dies sei zu schwierig. Dabei ist das Step ein tolles Mittel zur Funktionverbesserung des HKL-Systems. Wie kann man auch mit älteren einfache Kombis aufbauen, ohne seine Gruppe zu überfordern? Step als alternatives Gerät auch zur Kräftigung, in verschiedenen Schwierigkeitsstufen.	
Referent	Stephanie Lehnert, Heike Hieber
Ort	N.N.
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-89-1300-0-0566/08
Anmeldung	Turngau Ostwürttemberg

Ausdauertraining und Work out mit Pfi 

Anfänger	
Termin	01.03.08
Ausdauertraining aber keine schwierigen Choreografien mit viel Drehungen. Du erfährst wie eine Aerobicstunde trotzdem Spass macht und ein voller Erfolg wird. Von Fettverbrennung bis Intervalltraining. Am Nachmittag dreht sich dann alles um verschiedene Kr�ftigungsarten der Muskulatur mit und ohne Hilfeger�te.	
Referent	Gabi Struckmeier
Ort	Untereisesheim
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-82-1200-0-0508/08
Anmeldung	Turngau Heilbronn

Step-Aerobic – Tanz mit Brett

Fortgeschrittene	
Termin	01.03.08
Step Choreografien in Variationen die Step Aerobic zum Step Dance machen. Auf aktuellste Charts natürlich. Eine solide Praxis der Teilnehmer in Aerobic oder Dance wird daher vorausgesetzt. Der Aufbau erfolgt nach unterschiedlichen Aufbaumethoden, immer re-li ausgewogen und wo immer möglich nach Divide und Match. Nach bewährtem Muster, einfacher Beginn, komplexes Endprodukt!	
Referent	Gunter Gr�ninger
Ort	Pfullingen
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-81-1100-0-0420/08
Anmeldung	Turngau Achalm

Fitnessstunde

Fortgeschrittene	
Termin	02.03.08
Fitnessstunde: Effektives und motivierendes Bodyforming und Cardiotraining. Wir arbeiten mit dem Step (Grundkenntnisse notwendig)	
Referent	Dagmar Dautel
Ort	Weissach i.T.
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-90-1200-0-0401/08
Anmeldung	Turngau Rems-Murr

Aerobic und 3/4 Takt Aerobic

Anfänger	
Termin	15.03.08
Aerobic, Step-Aerobic, 3/4 Takt Aerobic - wie baue ich diese Elemente in meine Übungsstunden mit ein ?	
Referent	Etta Hellbarth
Ort	Öhringen
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-83-1100-0-0459/08
Anmeldung	Turngau Hohenlohe

Fit im Intervall

Anfänger mit Vorkenntnissen	
Termin	29.03. - 30.03.08
Verschiedene Stunden Intervall, Stationstraining mit verschiedenen Handgeräten, Steps. 6 komplette Stundenbilder.	
Referent	Sabine Lindauer
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1200-0-0168/08
Anmeldung	STB

Aerobic / Stepaerobic

Anfänger mit Vorkenntnissen	
Termin	12.04.08
Aerobic / Stepaerobic I: Hier dreht sich alles um Ausdauertraining mit Spass an der Musik, verschiedene Variationen mit ansteigendem Schwierigkeitsgrad	
Referent	Jutta Schick
Ort	Weissach i.T.
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-90-1100-0-0407/08
Anmeldung	Turngau Rems-Murr

Aerobic / Stepaerobic II

Anfänger mit Vorkenntnissen	
Termin	07.06.08
Aerobic / Stepaerobic II Fortsetzung des Teil I. Hier dreht sich alles um Ausdauertraining mit Spass an der Musik. Verschiedene Variationen mit ansteigendem Schwierigkeitsgrad.	
Referent	Jutta Schick
Ort	Weissach i.T.
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-90-1100-0-0421/08
Anmeldung	Turngau Rems-Murr

Phone (00 49) 0 73 81/93 57 0 Verkauf@Holz-Hoerz.com

Fax (00 49) 0 73 81/93 57 40 www.pedalo.de

Spiel, Sport und Therapie

Entwicklung Herstellung Vertrieb



Holz-Hoerz

www.pedalo.de

Bodytoning and More**Anfänger mit Vorkenntnissen****Termin** 27.04.08

Bodytoning and More. Was gibt es „Neues“ in diesen Bereichen? Anhand von vielen praktischen Übungen mit und ohne Kleingeräten, werden wir dieser Frage auf den Grund gehen. Spannend für alle die „up to date“ sein möchten.

Referent Renate Wörle-Glomb**Ort** Weissach i.T.**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-90-1200-0-0412/08**Anmeldung** Turgau Rems-Murr**Fitness Highlights****Termin** 27.04.08

Power-Fitness-Training, Step Aerobic Choreographien lassen diesen Lehrgang zum Highlight werden. Neues und Bewährtes im Bereich der Aerobic wird gezeigt.

Referent Dagmar Dautel**Ort** Kornwestheim**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-85-1200-0-0322/08**Anmeldung** Turgau Neckar-Enz**Musikeinsatz und Cuing im Fitness Bereich****Anfänger mit Vorkenntnissen****Termin** 03.05.08

Musiklehre im Fitnessbereich, rechtzeitige Ansage von Schrittvariationen erlernen, mehrere Umsetzungsmöglichkeiten erarbeiten.

Referent Eva Mazzurana**Ort** SpOrt Stuttgart**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-10-1200-0-0171/08**Anmeldung** STB**Warm up and step!****Für alle****Termin** 31.05.08

Brauchst Du neue Ideen für Dein Warm up und Deine Step-Stunde? Dann bist Du hier genau richtig! Insgesamt werden Dir 6 verschiedene Warm up's und 2 mitreissende Stepchoreographien (Mittelstufe) präsentiert

Referent Peter Schuster, Sascha Straub**Ort** Heilbronn**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-82-1100-0-0514/08**Anmeldung** Turgau Heilbronn**Step Attack****Für alle****Termin** 07.06.08

Brandaktuelle und vor allem motivierende Choreographien (z.B. double step), die einen flexiblen Schwierigkeitsgrad haben. Sie sind somit einsetzbar bei Anfängern, als auch bei Fortgeschrittenen und bieten jede Menge Spaß.

Referent Andrea Benasseni**Ort** Pfullingen**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-81-1200-0-0393/08**Anmeldung** Turgau Achalm**Aerobic Zone (mit + ohne Step)****Für alle****Termin** 21.06.08

Hier geht die Post ab – mit und ohne Step trainieren wir Kraft und Ausdauer auf fetzige Musik.

Referent Andrea Benasseni**Ort** Neuhausen a.d.F.**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-86-1100-0-0564/08**Anmeldung** Turgau Neckar-Teck**Group Fitness und Fit-Mix****Für alle****Termin** 22.06.08

Konditionsgymnastik, Step-Aerobic, Kraftausdauer-Training verpackt in motivierende Stunden für das Vereinssportangebot.

Referent Dagmar Dautel**Ort** Göppingen**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-92-1100-0-0532/08**Anmeldung** Turgau Staufen**Fit- Step****Anfänger mit Vorkenntnissen****Termin** 28.06. - 29.06.08

Step Choreographien und Vorstellung des Fit- Step Wettbewerbs.

Referent Anke Beranek**Ort** N.N.**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-94-1100-0-0323/08**Anmeldung** Turgau Ulm**Ideen rund um's Step****Einsteiger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene****Termin** 05.09. - 06.09.08

Inspiration für abwechslungsreiche Step - Stunden. Double Step, Partner Step, 3/4 Step, Step Dance aber auch Workouts mit dem Step. So vielseitig kann Step Training sein.

Referent Andrea Benasseni**Ort** STB-Akademie Bartholomä**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-10-1200-0-0127/08**Anmeldung** STB**Double-Power-Step****Fortgeschrittene****Termin** 20.09.08

Das individuelle, schweißtreibende und vielseitige Fitnessstraining für Fortgeschrittene. Ob an einem oder mehreren Steps - es geht „Across the Top“.

Referent Claus-Peter Lindner**Ort** Neuhausen a.d.F.**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-86-1100-0-0573/08**Anmeldung** Turgau Neckar-Teck**Aerobic und Step Choreographien all day long****Anfänger mit Vorkenntnissen****Termin** 20.09.08

Aerobic, Step-Aerobic, 3/4 Step und Aerobic.

Referent Petra Mack**Ort** N.N.**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-94-1100-0-0321/08**Anmeldung** Turgau Ulm**Step mit Pep****Anfänger mit Vorkenntnissen****Termin** 27.09.08

Step mit Pep

Referent Gunter Grüninger**Ort** Landessportschule Albstadt**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-95-1100-0-0656/08**Anmeldung** Turgau Zollern-Schalksburg

All around Aerobic

Für alle

Termin 11.10.08

Dieser Kurs beinhaltet einfach alles was mit Aerobic zu tun hat. Dance, Step, Doppel-Step, Kräftigung und vieles mehr.

Referent Beatrix Stingel**Ort** Landessportschule Albstadt**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-95-1100-0-0657/08**Anmeldung** Turngau Zollern-Schalksburg**Choreographieaufbau / Alternativen bieten****Anfänger mit Vorkenntnissen****Termin** 08.11.08

Wie man eine Aerobic / Step oder Workout Stunde gestaltet und aufbaut, so dass verschiedene Alters- und Fitnessstufen an einer Stunde teilnehmen können.

Referent Gabi Struckmeier**Ort** Untereisesheim**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-82-1700-0-0527/08**Anmeldung** Turngau Heilbronn**Aerobic und Step für Einsteiger****Einsteiger****Termin** 14.11. - 15.11.08

Schnupperfortbildung für alle Step und Aerobic Interessierten. Basics werden geübt und in einfachen Choreographien zusammengestellt. Aktuelle Trends werden aufgegriffen, Musik und Rhythmus geschult.

Referent Renate Wörle-Glomb**Ort** STB-Akademie Bartholomä**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-10-1100-0-0087/08**Anmeldung** STB**Swinging Chi + Step im 3/4 Takt****Anfänger mit Vorkenntnissen****Termin** 22.11.08

Beim Ganzkörpertraining Swinging Chi (vorm.) gibt es wie beim Qi Gong festgelegte Übungsfolgen. Die gesamte Körpermuskulatur wird in harmonischer Weise beansprucht. Durch den Einsatz der fliegenden Tücher sind die Bewegungen weich und fließend. Ein dynamisches Training im aeroben Bereich für jung und alt.

Step-Aerobic im 3/4 Takt (nachm.) ist in erster Linie ein funktionelles Muskeltraining mit Ausdauerkomponente. Es gibt keine komplizierten Schrittverbindungen, der Schwerpunkt liegt auf der korrekten Muskelbelastung. Also ein Training auch für Leute aller Altersgruppen, die sonst mit dem Step nicht so gut zurecht kommen.

Referent Julia Niepmann-Eisenlauer**Ort** Neuhausen a.d.F.**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-86-1200-0-0666/08**Anmeldung** Turngau Neckar-Teck**Fetzig fit mit Musik****Einsteiger****Termin** 22.11.08

Aerobic und Step-Aerobic für Einsteiger. Aufbau einer Übungsstunde, Übertragbarkeit auf die eigene Übungsstunde. Arbeitsweisen mit Musik.

Referent Jutta Schick**Ort** Pfullingen**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-81-1200-0-0381/08**Anmeldung** Turngau Achalm**Aerobic-Training in allen Variationen****Für alle****Termin** 29.11.08

Aerobic-Training in allen Variationen: Ausdauer und Kraft mit Informationen

Referent Birgit Wenzel**Ort** Weissach i.T.**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-90-1100-0-0435/08**Anmeldung** Turngau Rems-Murr**Dance, Dance!****Fortgeschrittene****Termin** 29.11. - 30.11.08

Aerobic und Step mal tänzerisch, ohne dabei den Trainingsaspekt und den sauberen Aufbau aus den Augen zu verlieren.

Referent Martin Neumaier**Ort** STB-Akademie Bartholomä**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-10-1100-0-0172/08**Anmeldung** STB**Step - New Ideas****Einsteiger mit guten Vorkenntnissen und Fortgeschrittenen****Termin** 03.10. - 04.10.08

Ideen für Warm up, Step Training und Kräftigung. Laß dich motivieren und inspirieren und bring Schwung in deine Stunden!

Referent Andrea Benasseni**Ort** STB-Akademie Bartholomä**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-10-1100-0-0491/08**Anmeldung** STB**Step-Aerobic Fortgeschrittene****Fortgeschrittene****Termin** 08.11.08

Für Fortgeschrittene & Anfänger mit Kenntnis der Grundschr. Warm-Up. Machbare Step-Aerobic-Kombinationen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Balanced- Aufbau (rechts/links ausgewogen aufbauen) und Variationen der Step-Aerobic-Stunden. Cool-down.

Referent Brigitte Zündel**Ort** Oberndorf**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-91-1100-0-0625/08**Anmeldung** Turngau Schwarzwald

Besondere Step-Weiterbildung

Aerobic und Step für Ältere

Wiedereinsteiger & Umsteiger

Termin 17.04. - 20.04.08

Eine besondere Weiterbildung gerade für Wiedereinsteiger und Umsteiger im Bereich Ältere. Es werden Grundkenntnisse in Aerobic und Step – Aerobic vermittelt. Technischschulung, Koordinationsschulung sowie richtiges Dehnen und Kräftigen für die Zielgruppe der Älteren.

Referent Brigitte Jooß

Ort STB-Akademie
Bartholomä

Lerneinheiten 30

Meldenummer GF-10-1106-0-
0307/08

Anmeldung STB

Fortbildung Wettkampfsport

Grundlagen und Methodik der Schwierigkeitselemente in der Aerobic

Trainer/-innen

Termin 27.09.08

Grundlagen und Methodik der Schwierigkeitselemente in der Aerobic

Referent Anke Beranek

Ort Ulm

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-10-1100-0-
0673/08

Anmeldung STB

GYMWELT



Stuttgarter

AEROBIC CONVENTION

15.-16.11.2008

Stuttgart

10. Stuttgarter Aerobic Convention

Ein Wochenende Spaß haben und gleich noch das eigene Know-how auf den neusten Stand bringen. Was kann es also Schöneres geben, als einfach mitzumachen bei der Stuttgarter Aerobic Convention 2008 des STB-Bildungswerks in Stuttgart.

Das vielfältige Programm mit den aktuellsten Trends und Erkenntnissen aus den Bereichen Aerobic, Step, Dance, Body & Mind sowie Toning fasziniert.

Professionelle Top-Presenter motivieren und entfachen ein Feuerwerk an Stimmung in ihren Masterclasses und Workshops.



Wettkämpfe -AEROBIC

Offene Baden-Württ. Meisterschaften (Masters)

Auch im Jahr 2008 werden Kinderwettbewerbe im Beginner und Newcomer ausgeschrieben. Die Übungen sollten aus Aerobic-Schritten und Kombinationen bestehen, die in eine interessante und sportarttypische Choreografie zusammengefügt sind. Dabei spielen die Struktur der Übung als Ganzes, der Schwierigkeitsgrad der Elemente, die Gesamtheit der Bewegungsmuster, Originalität und Kreativität eine besondere Rolle. Die genaue Ausschreibung entnehmen Sie bitte dem DTB-Aufgabenbuch Band 5.

Wir bitten die Vereine, bei der Meldung ihrer Kampfrichter die Lizenzstufe mit anzugeben, damit die Verantwortlichen entsprechend ein A- bzw. B-Turnier planen können. Weiter sollten die Vereine angeben, ob sie in einem A- oder B-Turnier starten wollen.

Nachmeldungen:

Nachmeldungen sind bis zu 2 Wochen vor dem Wettkampftag zulässig. Nachmeldegebühr: Doppeltes Meldegeld.

Ausschreibung Beginner:

Die Beginner-Wettkämpfe bestehen aus jeweils einer Pflicht-Wettkampfübung, die wahlweise in einer Block-Formation vorzuturnen ist. Die Übungen enthalten verschiedene Pflichtelemente wie dynamische Kraft, statische Kraft, Beweglichkeit, Sprung und Kombination. Zur Bewertung werden eine A-Note (Komposition) und B-Note (Ausführung) gebildet.

Alle Teams starten auf der 10x10 m-Fläche.

8-11 Jahre	2-6er Team
12-14 Jahre	
15-17 Jahre	
18 Jahre u. ä.	

Ausschreibung Newcomer:

Die Wettkampfübung ist eine Pflichtkür. Sie besteht aus vier Pflichtelementen, die jeweils aus den Elementgruppen dynamische Kraft, statische Kraft, Sprünge und Beweglichkeit/Verschiedenes

stammen. Die Wertung setzt sich aus einer Kompositionsnote (A), einer Ausführungsnote (B) sowie einer Schwierigkeitsnote (S) zusammen.

8-11 Jahre	Einzel	2-3er Team	4-6er Team
12-14 Jahre			
15-17 Jahre			
18 Jahre u. ä.			

Ausschreibung DTB-ShowContest:

Der neue DTB-ShowContest ist eine Gruppenchoreografie, die mit der Vielfalt der Aerobic-Grundschriffe aus der Fitness-Aerobic durchgeführt wird. In die Übung können Elemente aus dem Elementekatalog der Sport-Aerobic (Wert 0,1-0,3) integriert werden.

12-17 Jahre	7-12er Teams
18 Jahre u. ä.	

Ausschreibung DTB-FitStep:

Inhalt des FitStep-Wettkampfes ist eine Gruppenchoreografie mit dem Step-Brett nach Musik. Es können Schritte aus der Step-Aerobic sowie Grundschriffe aus der Fitness-Aerobic eingebaut werden.

12-17 Jahre	7-10er Teams +/-2
18 Jahre u. ä.	

Ausschreibung Talent-Cup:

8-11 Jahre	Einzel	Trio
------------	--------	------

Ausschreibung Meisterschaft:

12-14 Jahre	Einzel	2-3er Team	4-6er Team
15-17 Jahre			
18 Jahre u. ä.			

Qualifikation:

Die Qualifikation zur Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften / Deutschen Jugendmeisterschaften erfolgt im Vorfeld über Ranglistenturniere. Bitte dazu laufend Informationen im Internet abrufen unter dtb-online.de/sportarten/aerobic/. Dort sind außerdem alle Ausschreibungen und Wertungsvorschriften eingestellt.

Offene Bad.-Württ. Meisterschaften (Masters)

Termin	01.03.08
Ort	Ulm
Kampfrichter	Kampfrichter/in mit gültiger Landes- bzw. Bundeslizenz. Wer keinen Kampfrichter stellt, muss die Kosten für einen anderen Kampfrichter übernehmen.
Meldeschluss	11.02.08

Württ. Pokalwettkämpfe



Termin	03.07. - 06. 07.08
Ort	Friedrichshafen
Kampfrichter	Kampfrichter/in mit gültiger Landes- bzw. Bundeslizenz. Wer keinen Kampfrichter stellt, muss die Kosten für einen anderen Kampfrichter übernehmen.
Meldeschluss	Über Meldung LTF

Veranstaltungen

Aerobic Special

Für alle	
Termin	26.04. - 27.04.08
Angebote in Theorie und Praxis aus dem Bereich Aerobic/Step Aerobic	
Referent	N.N.
Ort	Ulm
Lerneinheiten	max. 10
Meldenummer	GC-20-1100-0-0496/08
Anmeldung	STB

10. Stuttgarter Aerobic Convention

Termin	15.11. - 16.11.08
Angebote rund um Aerobic, Fitness und Gesundheit	
Referent	N.N.
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	max. 10
Meldenummer	GC-20-1100-0-0502/08
Anmeldung	STB

Trainer/in C Breitensport „FITNESS & GESUNDHEIT Erwachsene“

Sport ist gesund!

Aber welche Inhalte sind für welche Zielgruppe angemessen? Und wie finde ich die richtige Dosierung? Diese Ausbildung gibt die Antworten und befähigt die Teilnehmer/innen zu einem qualifizierten und vielseitigen Unterricht, bei dem auch die neuesten Trends mit einbezogen werden. Der Spaß am Sporttreiben kommt dabei sicher nicht zu kurz.

Die Ausbildung zum/zur Trainer/in C „Fitness und Gesundheit“ stellt darüber hinaus die beste Grundlage zur Weiterbildung auf der 2. Lizenzstufe zum Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ dar.

Die Ausbildungsinhalte im Überblick:

- Sporttheoretische Grundlagen (Sportmedizin, Trainingslehre, Sportpädagogik,...)
- Funktionelle Gymnastik
- Ausdauertraining
- Krafttraining
- Entspannung
- Körperwahrnehmung
- Koordinationsschulung
- Fitnesstrends wie Pilates und Qigong
- Moderne und traditionelle Handgeräte
- Spiele

1. Ausbildungsstufe

Info-, Sport- und Beratungstag 1

Termin	19.01.08
Leitung	Romy Renz
Ort	Regio-Zentrum Albstadt
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GA-10-1200-1-0011/08
Anmeldung	STB

Info-, Sport- und Beratungstag 2

Termin	08.03.08
Leitung	Dieter Wenger
Ort	Regio-Zentrum Öhringen
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GA-10-1200-1-0063/08
Anmeldung	STB

Info-, Sport- und Beratungstag 3

Termin	12.04.08
Leitung	Nicole Braun
Ort	Regio-Zentrum Ulm
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GA-10-1200-1-0093/08
Anmeldung	STB

Info-, Sport- und Beratungstag 4

Termin	13.09.08
Leitung	Uwe Schober, Sibylle Rösch
Ort	Regio-Zentrum Besigheim
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GA-10-1200-1-0084/08
Anmeldung	STB

Info-, Sport- und Beratungstag 5

Termin	12.10.08
Leitung	Thomas Jenewein
Ort	Regio-Zentrum Stuttgart
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GA-10-1200-1-0188/08
Anmeldung	STB

2. Ausbildungsstufe

Grundlehrgang 1

Termin (Teil 1)	15.02. – 17.02.08
Termin (Teil 2)	22.02. – 24.02.08
Termin (Teil 3)	07.03. – 09.03.08
Leitung	Romy Renz
Ort	Regio-Zentrum Albstadt
Lerneinheiten	60
Meldenummer	GA-10-1200-2-0034/08
Anmeldung	STB

Grundlehrgang 2

Termin (Teil 1)	05.04. – 06.04.08
Termin (Teil 2)	12.04. – 13.04.08
Termin (Teil 3)	19.04. – 20.04.08
Termin (Teil 4)	26.04. – 27.04.08
Leitung	Dieter Wenger
Ort	Regio-Zentrum Öhringen
Lerneinheiten	60
Meldenummer	GA-10-1200-2-0086/08
Anmeldung	STB

Grundlehrgang 3

Termin (Teil 1)	01.05. – 04.05.08
Termin (Teil 2)	30.05. – 01.06.08
Leitung	Nicole Braun
Ort	Regio-Zentrum Ulm
Lerneinheiten	60
Meldenummer	GA-10-1200-2-0099/08
Anmeldung	STB

Grundlehrgang 4

Termin (Teil 1)	20.09. – 21.09.08
Termin (Teil 2)	27.09. – 28.09.08
Termin (Teil 3)	11.10. – 12.10.08
Termin (Teil 4)	18.10. – 19.10.08
Leitung	Uwe Schober, Sibylle Rösch
Ort	Regio-Zentrum Besigheim
Lerneinheiten	60
Meldenummer	GA-10-1200-2-0155/08
Anmeldung	STB

Grundlehrgang 5	
Termin	27.10. - 02.11.08
Leitung	Thomas Jenewein
Ort	Regio-Zentrum Stuttgart
Lerneinheiten	60
Meldenummer	GA-10-1200-2-0207/08
Anmeldung	STB

3. Ausbildungsstufe

Aufbaulehrgang 1	
Termin	18.02. - 22.02.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	40
Meldenummer	GA-10-1200-3-0046/08
Anmeldung	STB

Aufbaulehrgang 2	
Termin	10.03. - 14.03.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	40
Meldenummer	GA-10-1200-3-0065/08
Anmeldung	STB

Aufbaulehrgang 3	
Termin	07.04. - 11.04.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	40
Meldenummer	GA-10-1200-3-0089/08
Anmeldung	STB

Aufbaulehrgang 4	
Termin	02.06. - 06.06.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	40
Meldenummer	GA-10-1200-3-0109/08
Anmeldung	STB

Aufbaulehrgang 5	
Termin	07.07. - 11.07.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	40
Meldenummer	GA-10-1200-3-0131/08
Anmeldung	STB

Aufbaulehrgang 6	
Termin	15.09. - 19.09.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	40
Meldenummer	GA-10-1200-3-0151/08
Anmeldung	STB

4. Ausbildungsstufe

Prüfungslehrgang 1	
Termin	05.03. - 07.03.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	20
Meldenummer	GA-10-1200-4-0055/08
Anmeldung	STB

Prüfungslehrgang 2	
Termin	31.03. - 02.04.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	20
Meldenummer	GA-10-1200-4-0079/08
Anmeldung	STB

Prüfungslehrgang 3	
Termin	28.05. - 30.05.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	20
Meldenummer	GA-10-1200-4-0104/08
Anmeldung	STB

Prüfungslehrgang 4	
Termin	23.06. - 25.06.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	20
Meldenummer	GA-10-1200-4-0120/08
Anmeldung	STB

Prüfungslehrgang 5	
Termin	20.10. - 22.10.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	20
Meldenummer	GA-10-1200-4-0203/08
Anmeldung	STB

Prüfungslehrgang 6	
Termin	10.11. - 12.11.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	20
Meldenummer	GA-10-1200-4-0214/08
Anmeldung	STB



Trainer/in C Breitensport „FITNESS + GESUNDHEIT ÄLTERE“

Sport tut gut und hält fit! Aus dieser Erkenntnis heraus entdecken immer mehr Ältere den Sport im Verein. Darum ist es wichtig, dass die Angebote in den Turn- und Sportvereinen auch speziell auf die Zielgruppe der Älteren/50+ ausgerichtet werden.

Da diese Zielgruppe breit gefächert ist, muss mit unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen gerechnet werden.

Mit der Ausbildung zum/zur Trainer/in C Breitensport Ältere lernen Sie, auf die individuellen Bedürfnisse der verschiedenen Alters- und Leistungsgruppen der über 50jährigen einzugehen.

Die Ausbildungsinhalte im Überblick:

- Sporttheoretische Grundlagen (Sportmedizin, Trainingslehre, Sportpädagogik, ...)
- Entlastend belasten
- Die Seele baumeln lassen (Entspannungs- und Wahrnehmungsverfahren)
- Kooperative Spiele
- Moderne Geräte – Traditionelle Geräte
- Musik und Rhythmus in der Turnhalle
- Rückengerechtes Verhalten im Alter
- Turnhalle als Fitnessstudio
- Aquagymnastik

1. Ausbildungsstufe

Info-, Sport- und Beratungstag	
Termin	16.02.08
Leitung	Nicole Braun
Ort	Regio-Zentrum Ulm
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GA-10-1300-1-0038/08
Anmeldung	STB

2. Ausbildungsstufe

Grundlehrgang	
Termin (Teil 1)	29.02. - 02.03.08
Termin (Teil 2)	07.03. - 09.03.08
Termin (Teil 3)	11.04. - 12.04.08
Leitung	Nicole Braun
Ort	Regio-Zentrum Ulm
Lerneinheiten	60
Meldenummer	GA-10-1300-2-0051/08
Anmeldung	STB

3. Ausbildungsstufe

Aufbaulehrgang	
Termin	14.07. - 18.07.08
Leitung	Walter Betsch
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	40
Meldenummer	GA-10-1300-3-0133/08
Anmeldung	STB

4. Ausbildungsstufe

Prüfunglehrgang	
Termin	15.10. - 17.10.08
Leitung	Walter Betsch
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	20
Meldenummer	GA-10-1300-4-0193/08
Anmeldung	STB



Fortbildungen „FITNESS + GESUNDHEIT“

Funktionelle Gymnastik

Slow Motion Fitness

Anfänger

Termin 08.02. - 09.02.08

Effizientes Muskeltraining durch optimierte Übungen im Zeitlupentempo. Eine Alternative zur gewöhnlichen Bauch-Beine-Po Stunde mit jedoch höherer Fettverbrennung. Auch für Anfänger super geeignet.

Referent Petra Mack

Ort n.n

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-10-1200-0-0001/08

Anmeldung STB

Funktionelle Kräftigung mit Progression- für jeden das richtige Level finden

Anfänger mit Vorkenntnissen

Termin 16.02. - 17.02.08

Kräftigung in verschiedenen Stufen, Übungen mit Progression; das heißt vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen. Gib deinen Teilnehmern die Chance in ihrem eigenen Leistungslevel zu trainieren.

Referent Andrea Benasseni

Ort STB-Akademie Bartholomä

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-10-1200-0-0117/08

Anmeldung STB

Trendige WS-Gymnastik

Für alle

Termin 22.02.08

Wer sagt, dass WS-Gymnastik langweilig sein muss? An diesem Tag stehen Übungen zur funktionellen Kräftigung, Verbesserung der Koordination mit sensorischen Aspekten, vor allem aber Spaß an der Bewegung im Vordergrund.

Referent Renate Wörle-Glomb

Ort Göppingen

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-92-1200-0-0341/08

Anmeldung Turngau Staufen

Funktionelle Gymnastik für den Schulter- und Nackenbereich

Fortgeschrittene

Termin 23.02. - 24.02.08

Gesundes abwechslungsreiches Training nach neuesten Erkenntnisse in Theorie und Praxis.

Referent Gerald Lechner

Ort N.N.

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-94-1200-0-0334/08

Anmeldung Turngau Ulm

Work it out

Anfänger mit Vorkenntnissen

Termin 24.02.08

Effektives Muskeltraining und Stretching sinnvoll verpackt.

Termin N.N.

Referent Renate Wörle-Glomb

Ort N.N.

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-94-1200-0-0368/08

Anmeldung Turngau Ulm

Wirbelsäule intensiv

Fortgeschrittene

Termin 01.03.08

Wir nähern uns sowohl in Theorie als auch in der Praxis den kleineren und größeren Belastungen, denen unser Nackenbereich im Alltag ausgesetzt ist. Verschiedene Möglichkeiten werden vorgestellt, um die Beweglichkeit in diesem Bereich zu erhalten, zu erweitern und eventuell vorhandene Bewegungseinschränkungen zu verringern.

Referent Petra Rachel

Ort Neuhausen a.d.F.

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-86-1200-0-0551/08

Anmeldung Turngau Neckar-Teck

Haltung bewahren...

Anfänger mit Vorkenntnissen

Termin 05.04.08

... heißt sie wahrnehmen-unterstützen-neu aufbauen. Unter den Teilaspekten von Pilates und mit dem Flexibar, Klein-geräten wie Stab und Sandsäckchen erweitern wir die Haltungserfahrung im Bereich der „funktionellen Gymnastik“ zu einer optimalen Bewegungsform im Sport und Alltag. Bereits erworbene Erkenntnisse im Umgang mit TN aus der eigenen Sportgruppe werden vertieft.

Referent Sabine Wörner

Ort Pfullingen

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-81-1200-0-0387/08

Anmeldung Turngau Achalm

Kräftigung von Kopf bis Fuß

Anfänger mit Vorkenntnissen

Termin 12.04.08

Die zentrale Stabilisation zieht sich als Leitthema durch den ganzen Tag, kombiniert mit sämtlichen Übungen von Kopf bis Fuß. Die Teilnehmer werden mit einem großen Repertoire an alten und neuen Übungen aus dem Lehrgang kommen.

Referent Heike Hieber

Ort Heuchlingen

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-89-1200-0-0571/08

Anmeldung Turngau Ostwürttemberg

Body in Balance

Fortgeschrittene

Termin 12.04. - 13.04.08

Die Wirbelsäule als zentrales Thema z.B. mit Kräftigung, die aus den Bereichen Yoga, Pilates und der westlichen Methode entnommen sind. Gezielte Übungen stärken die Körpermitte und den Beckenboden. Mit einigen Beispielen zum Aufwärmen aus den Bereichen Power Chi und Aerobic

Referent Marliese Doster

Ort Nürtingen

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-10-1200-0-0083/08

Anmeldung STB

Funktionelle Gymnastik- für den Rücken

Anfänger mit Vorkenntnissen	
Termin	25.04. - 26.04.08
Ganzkörperstabilisation als Schwerpunkt in verschiedenen Leistungslevels. Übungen mit Progression sowie richtige Anweisungen, Technik und Kontrolle.	
Referent	Andrea Benasseni
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1200-0-0126/08
Anmeldung	STB

Funktionelles Training und Dehnen

Fortgeschrittene	
Termin	26.04.08
Ein wertvolles Training ist immer dann gegeben, wenn anatomische und funktionelle Abläufe beachtet werden. Wenn im Training nicht nur die großen Bewegungen, sondern auch die Stabilisationsmuskulatur einen Trainingsreiz erfährt. Dies soll in diesem Kurs in Theorie und viel Praxis sowohl für den Kraftausdauerbereich als auch für das Dehnen Anwendung finden.	
Referent	Ludwig Kraus
Ort	Esslingen
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-86-1200-0-0558/08
Anmeldung	Turngau Stuttgart

Power Fit

Für alle	
Termin	14.06.08
Basisübungen für Kraftausdauer - Bauch, Rücken, Schultergürtel, Gesäß und Beine werden effektiv und effizient durchgearbeitet - Männer und Frauen werden begeistert sein.	
Referent	Dagmar Dautel
Ort	N.N.
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-94-1200-0-0345/08
Anmeldung	Turngau Ulm

Soul- Flow-Movements

Für alle	
Termin	20.06. - 21.06.08
Die Übungen werden teilweise fließend miteinander verbunden und verharren dann in einer Halteposition. Wir verbessern unsere Beweglichkeit, Muskelkraft und das eigene Körperempfinden.	
Referent	Petra Mack
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1200-0-0107/08
Anmeldung	STB

Kräftigung und Dehnung im Fluss

Anfänger mit Vorkenntnissen	
Termin	21.06.08
Fließend von einer Übung in die nächste zu kommen ist Thema dieser Fortbildung. Dabei verbinden sich Haltungen aus der Funktionsgymnastik mit denen aus dem Yoga zu einem ganzheitlichen Körpertraining, mit dem Schwerpunkt Kräftigung und Dehnung.	
Referent	Nicole Braun
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1200-0-0018/08
Anmeldung	STB

Präventive Rückenschule und Stretching

Anfänger mit Vorkenntnissen	
Termin	21.06.08
Dieser Fortbildungslehrgang soll Übungsleiterinnen und Übungsleitern Möglichkeiten aufzeigen, wie Gymnastikstunden besonders effektiv gestaltet werden können. Neue Denkansätze und Ideen im Bereich der Körperwahrnehmung und des Stretching geben wichtige Impulse zum spielerischen und spaßbetonten Aufbau einer Rückenschule.	
Referent	Dieter Rothfuß
Ort	Göppingen
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-92-1200-0-0538/08
Anmeldung	Turngau Staufen

Sanftes Training für Bauch + Rücken

Anfänger mit Vorkenntnissen	
Termin	28.06.08
Die klassischen weiblichen Problemzonen stehen im Mittelpunkt. Ziel ist vor allem, das Gewebe dieser Zonen zu straffen und Muskeln aufzubauen. Sind diese Muskeln gut trainiert, können sie den Rücken entlasten. Das schützt die Wirbelsäule, und die Bandscheiben danken es ebenfalls. Aktive Beinmuskeln erleichtern den Venen ihre Arbeit.	
Referent	Petra Mack
Ort	Neuhausen a.d.F.
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-86-1200-0-0567/08
Anmeldung	Turngau Neckar-Teck

Workout

Anfänger mit Vorkenntnissen	
Termin	28.06.08
Aktuelles zum Thema Workout: Wichtige Informationen zum Haltungsaufbau, zur Rumpfstabilisation und zur korrekten Übungsausführung mit dem Ziel, ein wirkungsvolles Kraftausdauertraining mit heterogenen Gruppen durchführen zu können. Zusätzlich Informationen zum aktuellen Stand der Dinge im Hinblick auf das Dehnen.	
Referent	Birgit Wenzel
Ort	Göppingen
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-92-1200-0-0540/08
Anmeldung	Turngau Staufen

Funktionelle Gymnastik für Knie und Hüfte

Fortgeschrittene	
Termin	28.06. - 29.06.08
Gesundes abwechslungsreiches Training nach neuesten Erkenntnissen in Theorie und Praxis.	
Referent	Gerald Lechner
Ort	N.N.
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-94-1200-0-0339/08
Anmeldung	Turngau Ulm

Holz-Hoerz
www.pedalo.de

Phone (00 49) 0 73 81/93 57 0 Verkauf@Holz-Hoerz.com

Fax (00 49) 0 73 81/93 57 40 www.pedalo.de

Spiel, Sport und Therapie

Entwicklung Herstellung Vertrieb



Dehnen auf den Punkt gebracht

Fortgeschrittene	
Termin	12.07. - 13.07.08
Dehnen – das ewige Thema! Soll man überhaupt noch dehnen? Wenn ja, wie und wann? Wie wirken Dehnübungen? Was sagt die Wissenschaft? Dieser Lehrgang gibt Orientierung in Theorie und Praxis.	
Referent	Gerald Lechner
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1200-0-0182/08
Anmeldung	STB

Die muskuläre Stabilisation im Training

Fortgeschrittene	
Termin	20.09.08
Ob im Workout, im Bauch-Beine-Po oder im Krafttraining geübt wird, die muskuläre Stabilisation ist immer von entscheidender Bedeutung. Weg von vielen Übungen hin zu anspruchsvollem Training.	
Referent	Ludwig Kraus
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1200-0-0016/08
Anmeldung	STB

Körperhaltung und Rückenfit mit Alltagsmaterialien

Für alle	
Termin	20.09.08
Körperhaltung und Rückenfit mit Alltagsmaterialien, die aufrechte Körperhaltung ist für ein funktionelles Training eine Grundvoraussetzung. Darauf aufbauend wird die Rumpfmuskulatur mittels Einsatz von Alltagsmaterialien / Kleingeräte gezielt gekräftigt.	
Referent	Heike Mai
Ort	Weissach i.T.
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-90-1200-0-0429/08
Anmeldung	Turngau Rems-Murr

Funktionelle Gymnastik für Kopfarbeiter

Fortgeschrittene	
Termin	18.10. - 19.10.08
Neue Erkenntnisse und vielseitige Angebote in Theorie und Praxis.	
Referent	Gerald Lechner
Ort	N.N.
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-94-1200-0-0315/08
Anmeldung	Turngau Ulm

Ausgleichsgymnastik für den Alltag

Fortgeschrittene	
Termin	08.11.08
Die moderne Arbeitswelt führt zu immer wiederkehrenden, gleichen Belastungen in bestimmten Körperpartien. Auf der Grundlage anatomischer Basisinformationen werden spezielle Übungen entwickelt und durchgeführt, die zukünftig Teilnehmern von Gesundheitskursen als Ausgleichsgymnastik zum beruflichen Alltag angeboten werden können.	
Referent	Dieter Beh
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1200-0-0159/08
Anmeldung	STB

Bodyforming für Jung und Alt

Anfänger mit Vorkenntnissen	
Termin	15.11.08
Einfache Elemente aus der Aerobic werden durch hohe Wiederholungszahlen effektiv und sind in jedem Alter erlernbar. Ganz bewußt sind hier komplizierte „Kombis“ ausgespart. Das „Toning“, d. h. Bodyforming für Bauch, Beine und Po sowie Stärkung der Rücken- und Schultermuskulatur bilden den Schwerpunkt, aber auch Koordination und Training der Balancefähigkeit kommen nicht zu kurz.	
Referent	Heike Mai
Ort	Oberndorf
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-91-1300-0-0624/08
Anmeldung	Turngau Schwarzwald

Bauch, Beine, Po- oder darf's ein bisschen mehr sein

Anfänger mit Vorkenntnissen	
Termin	28.11. - 29.11.08
Der Muskel formt den Körper- Info's zu den Wirkungen verschiedener Trainingsmethoden, Übungszusammenstellungen mit verschiedenen Geräten und „ein bisschen mehr“ als nur Bauch, Beine, Po.	
Referent	Andrea Benasseni
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1200-0-0115/08
Anmeldung	STB

Slow-Motion-Fitness

Für alle	
Termin	29.11.08
Langsam macht fitter! „Slow Motion“ - das neue sanfte Fitness-Konzept aus den USA macht lange schlanke Muskeln, ohne dass die Puste wegbleibt. Das baut Fettpölsterchen ab, hält fit und gesund. Die Muskelspannung im ganzen Körper verbessert sich.	
Referent	Petra Mack
Ort	Pfuffingen
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-81-1200-0-0406/08
Anmeldung	Turngau Achalm

Pilates

Yoga und Pilates	
Anfänger & Einsteiger	
Termin	16.02.08
Erarbeitet werden einfache Übungen, die es sowohl im Pilates als auch im Yoga gibt. Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede werden aufgezeigt. Meridiandehnung: Es handelt sich um 8 Übungen aus der traditionellen chinesischen Medizin teils dynamisch ausgeführt.	
Referent	Iris Löwe
Ort	Heilbronn
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-82-1200-0-0507/08
Anmeldung	Turngau Heilbronn

Pilates zum Kennenlernen

Anfänger & Einsteiger	
Termin	16.02. - 17.02.08
Eine starke Körpermitte als Voraussetzung für einen gesunden Organismus. Konzentrierte und kontrollierte Bewegungen fordern vom Körper jeden Muskel.	
Referent	Armin Brand
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1200-0-0154/08
Anmeldung	STB

Pilates für Anfänger

Anfänger	
Termin	08.03.08
Pilates zum Kennenlernen- funktionelle Übungen fordern den gesamten Muskelapparat, möglich für jede Altersgruppe.	
Referent	Susanne Heinle
Ort	Pfedelbach-Oberohrn
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-83-1200-0-0458/08
Anmeldung	Turngau Hohenlohe

Yoga und Pilates**Anfänger mit Vorkenntnissen****Termin** 19.04.08

Die Grundlagen des Pilates-Trainings sind die Asanas (Körperhaltungen) aus dem Yoga. In diesem Lehrgang soll der Zusammenhang zwischen Yoga und Pilates verdeutlicht werden. Während im Yoga keine Hilfsmittel notwendig sind, kommen beim Pilates-Training Theraband und Ball zum Einsatz.

Referent Sigrun Bräuninger**Ort** Freudenstadt**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-91-1200-0-0622/08**Anmeldung** Turngau Schwarzwald**Pilates zum Kennenlernen****Anfänger & Einsteiger****Termin** 24.05. - 25.05.08

Eine starke, bewegliche Körpermitte ist Voraussetzung für einen gesunden Organismus. Originalübungen und ihre Variationen. Hier lernst du wie du deine Teilnehmer, alt und jung, mit der Pilatesmethode begeistern kannst.

Referent Martin Neumaier**Ort** Sportschule Ruit**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-10-1200-0-0173/08**Anmeldung** STB**Pilates für Beginner + BBP und mehr****Anfänger & Einsteiger****Termin** 31.05.08

Bodystyling für Bauch und Po – das ist genau das Richtige, um die Figur fit zu machen und auch dem Rücken tut das gut. Vorm. Einführung in das konzentrierte Training von der Körpermitte aus für mehr Balance und Beweglichkeit, nachm. gezieltes und korrektes Training für Bauch, Beine, Po und mehr.

Referent Andrea Benasseni**Ort** Esslingen**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-86-1200-0-0559/08**Anmeldung** Turngau Stuttgart**Pilates zum Kennenlernen - die bewusste Art der Bewegung****Anfänger & Einsteiger****Termin** 06.06. - 07.06.08

Eine starke bewegliche Körpermitte als Voraussetzung für einen gesunden Organismus. Konzentriert und kontrollierte Bewegung fordern vom Körper jeden Muskel. Es kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Referent Sabine Wörner**Ort** Sportschule Ruit**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-10-1200-0-0041/08**Anmeldung** STB**Pilates zum Kennenlernen****Anfänger & Einsteiger****Termin** 14.06.08

Pilates-Einführungslehrgang für Vereinsübungsleiter/innen.

Referent Christine Euchner**Ort** Göppingen**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-92-1200-0-0537/08**Anmeldung** Turngau Staufen**Pilates zum Kennenlernen****Anfänger & Einsteiger****Termin** 21.06.08

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Durch Pilates auf schonende Weise wird die Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert.

Referent Ines Kobold-Hemmerth**Ort** Heilbronn**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-82-1200-0-0517/08**Anmeldung** Turngau Heilbronn**Pilates zum Kennenlernen****Anfänger & Einsteiger****Termin** 07.11.08

„Was ist eigentlich Powerhouse?“ Grundlegende Übungen, um sowohl den Körper als auch den Geist zu trainieren.

Referent Andrea Benasseni**Ort** N.N.**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-89-1200-0-0581/08**Anmeldung** Turngau Ostwürttemberg**Pilatesstraining - einfach nur Gymnastik?****Anfänger & Einsteiger****Termin** 22.12.08**Referent** Anke Neumann**Ort** Wangen**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-88-1200-0-0608/08**Anmeldung** Turngau Oberschwaben**Entspannung****Bewegung und Entspannung aus dem Reich der Mitte****Anfänger & Einsteiger****Termin** 09.02.08

Ein alter Name - aber neue Inhalte. Qigong-Übungen zum Ankommen und Aufwärmen, ein paar Hintergrundinfos über die traditionelle chinesische Medizin und ihr Meridiansystem, was dann in Meridiandehnungsübungen praktisch umgesetzt wird. Meditative Übungen im Sitzen oder Liegen.

Referent Sandra Eckstein**Ort** Heilbronn**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-82-1200-0-0506/08**Anmeldung** Turngau Heilbronn**Qi Gong****Anfänger & Einsteiger****Termin** 09.02. - 10.02.08

„Bewegung kommt zur Ruhe - Ruhe kehrt zur Bewegung zurück“. Qi Gong beruht auf Erkenntnissen aus der traditionellen Chinesischen Medizin und bedeutet Lebensenergie. Wir werden die Wirkungsweise und die praktische Umsetzung an diesem Wochenende kennenlernen.

Referent Annette Bauer**Ort** Sportschule Ruit**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-10-1200-0-0123/08**Anmeldung** STB

Danc-e-motion zum Kennenlernen

Anfänger & Einsteiger

Termin 23.02.08

Danc-e-motion ist ein ganzheitliches Fitnessstraining auf Musik - mithilfe von fließenden Bewegungsübergängen wird eine Choreographie überflüssig. Es verbindet Bewegung, Tanz und Emotionen auf einfache Weise und ohne Leistungsdruck. Danc-e-motion ist zudem Körperwahrnehmung in Bewegung, wirkt lockern, befreiend, entspannend und macht super gute Laune.

Referent Nicole Braun

Ort SpOrt Stuttgart

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-10-1200-0-0005/08

Anmeldung STB

CHIbalance

Anfänger mit Vorkenntnissen

Termin 23.02.08

Qi Gong Übungen in Form von Power Chi sind eine willkommene Möglichkeit die Teilnehmer auf Stunden vorzubereiten welche z.B. mit Körperkräftigungen, Wirbelsäulengymnastik und Propriozeption zu tun haben. Erlernen und Erspüren Sie die Bewegungen.

Referent Marliese Doster

Ort SpOrt Stuttgart

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-10-1200-0-0075/08

Anmeldung STB

Feldenkrais und Sport

Anfänger & Einsteiger

Termin 23.02.08

Die Feldenkrais-Methode lebt aus ihrem Wissen über Koordination, Effizienz und Optimierung von Bewegungsabläufen. Anstrengung wird reduziert und Koordination verbessert, neue Wege erforscht und damit alte Muster aufgelöst.

Referent Sascha Neff

Ort N.N.

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-89-1200-0-0562/08

Anmeldung Turngau Ostwürttemberg

Meridiandehnung

Anfänger & Einsteiger

Termin 07.06.08

Es werden die 8 chinesische Alltagsübungen aus der traditionellen chinesischen Medizin, teils dynamisch ausgeführt, geübt. Sanfte Gymnastik und Entspannung.

Referent Iris Löwe

Ort Heilbronn

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-82-1200-0-0513/08

Anmeldung Turngau Heilbronn

Chinesische Alltagsübungen und körperstärkende Gehübungen

Anfänger & Einsteiger

Termin 14.06. - 15.06.08

Das Original aus China. Die Übungen können nach dem Wochenende gleich angewandt werden. Sie dehnen die Energiebahnen, erhalten die Beweglichkeit und bauen den Körper auf. Die Alltagsübungen können auch als Dehnübungen eingesetzt werden.

Referent Marliese Doster

Ort STB-Akademie Bartholomä

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-10-1200-0-0081/08

Anmeldung STB

Yoga - ein Übungsweg für Körper, Geist und Seele

Anfänger & Einsteiger

Termin 21.06. - 22.06.08

Ein Wochenende rund ums Yoga: Einführung in ASANA (Körperhaltung), Pranayama (Atem) und in die Meditation.

Referent Petra Rachel

Ort STB-Akademie Bartholomä

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-10-1200-0-0097/08

Anmeldung STB

Danc-e-motion zum Kennenlernen

Anfänger & Einsteiger

Termin 28.06.08

Bei Danc-e-motion bewegt sich die ganze Gruppe mit fließenden Bewegungsübergängen synchron zur Musik, ohne sich dabei eine Choreographie merken zu müssen und durchzuzählen. Dadurch ist viel mehr Raum, Emotionen zum Ausdruck zu bringen.

Referent Nicole Braun

Ort Pfullingen

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-81-1200-0-0386/08

Anmeldung Turngau Achalm

Danc-e-motion zum Kennenlernen

Anfänger & Einsteiger

Termin 27.09. - 28.09.08

Neue tänzerische Art der Bewegung.

Referent Nicole Braun

Ort N.N.

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-94-1200-0-0350/08

Anmeldung Turngau Ulm

Faszination Yoga - (auch) für Männer

Anfänger & Einsteiger

Termin 25.10.08

Trainierte Muskeln, flexible Gelenke, gesteigerte Konzentrationsfähigkeit, klarer Geist, optimale Regeneration durch Tiefenentspannung. Auch für Männer sehr wichtig!

Referent Jürgen Wilhelm

Ort Bibersfeld

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-83-1200-0-0466/08

Anmeldung Turngau Hohenlohe

Phone (00 49) 0 73 81/93 57 0 Verkauf@Holz-Hoerz.com
 Fax (00 49) 0 73 81/93 57 40 www.pedalo.de
Spiel, Sport und Therapie
 Entwicklung Herstellung Vertrieb

Holz-Hoerz
 www.pedalo.de

Viny-Yoga**Fortgeschrittene****Termin** 07.11. - 08.11.08

Bei dieser therapeutisch orientierten Yogaform sind die Übungen (asanas und pranayamas) individuell auf die Bedürfnisse des Einzelnen ausgerichtet. Vor allem bei Rücken-, Schulter-, Nacken- und Hüftproblemen, aber auch Schlafstörungen und Verdauungsproblemen, Bluthochdruck und vieles mehr wird Viny-Yoga erfolgreich eingesetzt.

Referent Sigrun Bräuninger**Ort** STB-Akademie
Bartholomä**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-10-1200-0-
0141/08**Anmeldung** STB**Yoga****Anfänger & Einsteiger****Termin** 22.11.08

Einführung in Yoga. Erlernen von Übungen, die besonders entspannend wirken. Die Geschmeidigkeit, die Kraft und Anmut des Körpers erfahren, ihn wohligh entspannen und den Geist ruhig werden lassen. Sich selbst beim Üben besser wahrnehmen, loslassen und konzentriert bleiben.

Referent Margareta Feeser**Ort** Heilbronn**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-82-1200-0-
0530/08**Anmeldung** Turngau Heilbronn**Yoga für Erfahrene****Erfahrene, auch an der mentalen Ebene interessierte Yoga-Übungsleiter/innen****Termin** 29.11. - 30.11.08

Ziel dieser Fortbildung ist es, den ursprünglichen Yoga des Patanjali praktikabel zu vermitteln.

Referent Luise Petschinka**Ort** Sportschule Ruit**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-10-1200-0-
0164/08**Anmeldung** STB**Lu Jong****Anfänger****Termin** 13.12. - 14.12.08**Referent** Elke Höllmann**Ort** Sportschule Ruit**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-10-1200-0-
0451/08**Anmeldung** STB**Herz-Kreislauf/
Fitness****Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining mit Walking / Nordic Walking****Anfänger & Einsteiger****Termin** 12.04.08

Einführung in das Walking und Nordic Walking in Theorie und Praxis mit praktischen Ausdauerheiten, Kräftigung und Dehnung, Grundlagen der Energiebereitstellung, anatomische und physiologische Aspekte.

Referent Werner Nemetz**Ort** Göppingen**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-92-1200-0-
0529/08**Anmeldung** Turngau Staufen**Nordic Walking und Brain Walking****Anfänger & Einsteiger****Termin** 26.04.08

Nordic Walking in Theorie und Praxis mit praktischen Ausdauerheiten, Kräftigung und Dehnung, Grundlage der Energiebereitstellung, anatomische und physiologische Aspekte sind Inhalte dieser Fortbildung. Es wird auch viel Wert auf die korrekte Technik gelegt.

Brainwalking heißt ein neuer Trend, der dazu beitragen soll, die geistige Fitness zu erhalten. Während eines Erlebnisparziergangs in freier Natur wechseln sich Denksportaufgaben mit Übungen für verschiedene Sinne ab. Durch den Wechsel von geistigen Anstrengungen und sinnlichen Aktionen soll das Zusammenspiel der beiden Hirnhälften trainiert und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

Referent Margarete Lehmann**Ort** Freudenstadt**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-91-1200-0-
0632/08**Anmeldung** Turngau Schwarzwald**Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining mit Walking / Nordic Walking****Anfänger & Einsteiger****Termin** 20.09.08

Einführung in das Walking und Nordic Walking in Theorie und Praxis mit praktischen Ausdauerheiten, Kräftigung und Dehnung, Grundlagen der Energiebereitstellung, anatomische und physiologische Aspekte.

Referent Werner Nemetz**Ort** Göppingen**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-92-1200-0-
0543/08**Anmeldung** Turngau Staufen**Winterfit mit Skigymnastik****Für alle****Termin** 27.09.08

Vorbereitendes Training für die kommende Wintersaison: Grundlagenausdauer, Kraftausdauer, Koordination, Verletzungsprävention. Skigymnastik ist immer aktuell auch für „Nicht-Skiläufer“

Referent Dagmar Dautel**Ort** Kornwestheim**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-85-1200-0-
0362/08**Anmeldung** Turngau Neckar-Enz**Winterfit 08****Für alle****Termin** 11.10.08

Konditionstraining, Grundlagenausdauer, sportartspezifische Trainingsbeispiele werden als Praxiseinheiten mit und ohne Geräte vorgestellt. Ideale Saisonvorbereitung für Damen und Herren.

Referent Dagmar Dautel**Ort** Pfullingen**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-81-1200-0-
0392/08**Anmeldung** Turngau Achalm

Skigymnastik-Variationen für gemischte Gruppen

Für alle
Termin 11.10.08
Training mit System für Kraft und Ausdauer. Multi-Power-Zirkel, Intervall-Stationstraining, Step mal ohne Choreografie und vieles mehr. Bei fetziger Musik wird viel Spaß garantiert.
Referent Sabine Seibold
Ort Calw-Heumaden
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-91-1200-0-0275/08
Anmeldung Turngau Schwarzwald

Skigymnastik

Für alle
Termin 11.10.08
Arbeiten mit neuen Trainingsgeräten, wie z.B. dem Flexibar, Krafttraining, Ausdauertraining, Koordinationstraining, Elemente aus Power-Yoga und Pilates sind Inhalte dieser Fortbildung.
Referent Annette Sauter
Ort Oberndorf
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-91-1200-0-0629/08
Anmeldung Turngau Schwarzwald

Skigymnastik

Für alle
Termin 11.10. - 12.10.08
Konditions- und Skigymnastik untermalt von fetziger Musik
Referent Jutta Schick
Ort Sportschule Ruit
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-10-1200-0-0026/08
Anmeldung STB

Skigymnastik

Für alle
Termin 01.11. – 02.11.08
Konditionstraining, Grundlagenausdauer, sportartspezifische Trainingsbeispiele werden als Praxiseinheiten mit und ohne Geräte vorgestellt. Ideale Saisonvorbereitung für Damen und Herren.
Referent Dagmar Dautel
Ort STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-10-1200-0-0161/08
Anmeldung STB

Spezielle Trainingsformen

Die aktive Rückenschule

Fortgeschrittene
Termin 02.02.08
In Theorie und Praxis wird in diesem Seminar auf Rückenerkrankungen als auch auf ein effizientes Rückentraining im Stehen, Sitzen und Liegen eingegangen.
Referent Ludwig Kraus
Ort STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-10-1200-0-0476/08
Anmeldung STB

Fit im 3/4 Takt/ Swinging Qi

Anfänger & Einsteiger
Termin 09.02.08
Prinzipien des Qi Gongs sind dem Ganzkörpertraining mit Handgerät auf 3/4 Musik zu Grunde gelegt. Bei gleichzeitigem Einsatz von Rumpf, Armen und Beinen wird die gesamte Körpermuskulatur in harmonischer Weise beansprucht. Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordinationsvermögen und Rhythmik werden geschult.
Referent Julia Niepmann-Eisenlauer
Ort STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-10-1200-0-0163/08
Anmeldung STB

Flexi-Bar für Einsteiger

Anfänger & Einsteiger
Termin 23.02.08
Alles Wissenswerte über das Training mit dem FlexiBar und viel Praxis.
Referent N.N.
Ort Wangen
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-88-1200-0-0589/08
Anmeldung Turngau Oberschwaben

Plus/Minus 65 - aber immer noch fit

Für alle
Termin 01.03.08
Sturzprophylaxe und angepasste Gymnastik für Ältere, sowie Tipps und Tricks für den Alltag werden durch Spiele, Tänze und verschiedene entspannungsformen abgerundet. Beweglichkeit von Körper und Geist sind das Ziel.
Referent Gabriele Lengerer
Ort Freudenstadt
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-91-1300-0-0613/08
Anmeldung Turngau Schwarzwald

Muskelfitness

Anfänger mit Vorkenntnissen
Termin 08.03.08
Schwindende Muskelkraft ist auch mit 50+ noch korrigierbar. Ein funktionelles Kräftigungsprogramm zum Erhalt von Vitalität und Bewegungssicherheit. Notwendige Kenntnisse in Anatomie und Trainingslehre werden anschaulich und verständlich vermittelt.
Referent Gerald Lechner
Ort Esslingen
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-86-1200-0-0554/08
Anmeldung Turngau Neckar-Teck

Gesundheitsorientierte Gymnastik und Einblicke in die Spiraldynamik

Fortgeschrittene
Termin 12.04.08
Kleingeräte, Partnerübungen, gymnastische Bewegungselemente aus der Sporttherapie, beweglich halten mit passiver Dehnung, das körperliche Wohlbefinden steigern- kurz um: bereichern Sie Ihre Übungsstunden mit neuen Trainingsimpulsen und gewinnen Sie zusätzlich Einblicke in die Spiraldynamik.
Referent Susanne Heinle
Ort Michelbach
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-83-1200-0-0469/08
Anmeldung Turngau Hohenlohe

Beckenbodengymnastik zum Kennenlernen**Anfänger & Einsteiger****Termin** 26.04.08

Stärkung der Körpermitte, Anatomie und Funktion des Beckenbodens, Atmung, Zusammenhang Rücken und Beckenboden, Übungen und Umsetzung im Alltag.

Referent Anja Barz**Ort** SpOrt Stuttgart**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-10-1200-0-0090/08**Anmeldung** STB**Stürzen? - Nein Danke****Anfänger mit Vorkenntnissen****Termin** 26.04.08

Stürzen? - Nein Danke. Ein sicherer Gang ist die Voraussetzung, um Stürze zu verhindern. Daher steht neben Balance-Training mit diversen Geräten eine vielseitige Gehschule im Vordergrund dieses Kurses.

Referent Heike Mai**Ort** Weissach i.T.**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-90-1300-0-0409/08**Anmeldung** Turngau Rems-Murr**Fitness für Ältere****Für alle****Termin** 26.04.08

Gymnastik mit etwas anderen Handgeräten, Spiele, Mobilisation und Sturzprophylaxe sowie Tanzen sind Themen dieser Fortbildung.

Referent Susana Berndt**Ort** Freudenstadt**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-91-1300-0-0633/08**Anmeldung** Turngau Schwarzwald**Sensomotorisches Training in Variationen****Anfänger mit Vorkenntnissen****Termin** 31.05.08

Übungen zur Aktivierung von Koordination und Gleichgewicht werden mit dem FLEXI-BAR, dem Ballkissen bzw dem Aerostep eingeführt und vorgestellt. Die gezeigten Übungsbeispiele des Lehrgangs sind als Übungsvorschläge und -sammlung zu verstehen und sollen je nach Stundeninhalt und -ziel bzw Könnensstand der Gruppe variiert und zusammengestellt werden.

In einer kurzen theoretischen Einheit wird die Bedeutung der Propriozeption erläutert und Hinweise fürs Training auf instabiler Unterlage sowie dem FLEXI-BAR gegeben

Referent N.N.**Ort** Wangen**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-88-1200-0-0596/08**Anmeldung** Turngau Oberschwaben**Aquafitness und Partnerformen mit Kleingeräten****Für alle****Termin** 28.06.08

Aquafitness und Partnerformen mit Kleingeräten, 5 LE Aquafitness; Kraft- und Ausdauertraining im Wasser (Badebekleidung bitte mitbringen); 5 LE spaßige und funktionelle Partnerformen mit und ohne Kleingeräte

Referent Heike Mai**Ort** Weissach i.T.**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-90-1200-0-0428/08**Anmeldung** Turngau Rems-Murr**Mein Powerhouse – eine stabile Körpermitte****Anfänger mit Vorkenntnissen****Termin** 04.07. - 05.07.08

Konzentration auf die Körpermitte, unser Zentrum, den Körperkern. Übungen aus verschiedenen Bereichen (Pilates, Yoga, BBP, Wirbelsäule) mit verschiedenen Materialien zur Stabilisierung der Körpermitte.

Referent Andrea Benasseni**Ort** STB-Akademie Bartholomä**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-10-1200-0-0178/08**Anmeldung** STB**Gerätegestütztes Krafftraining für Ältere****Anfänger mit Vorkenntnissen****Termin** 12.09. - 13.09.08

Zu diesem Themenbereich besteht ein großer Handlungsbedarf. Krafftraining für die Teilgruppe der Älteren wird immer wichtiger. Optimale Trainingsbedingungen führen zu bemerkenswertem Zuwachs der Muskulatur und stärken die Kraft jedes Einzelnen auch noch im hohen Alter. Gearbeitet wird an Stationen und im Gruppenintervall.

Referent Sabine Wörner**Ort** Sportschule Ruit**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-10-1300-0-0013/08**Anmeldung** STB**Bodyfeeling****Für alle****Termin** 20.09.08

Beckenbodengymnastik in Theorie und Praxis und deren Umsetzung im Vereinssport sowie Körperwahrnehmung, Bewegung und Spaß sind die Inhalte dieser Fortbildung

Referent N.N.**Ort** N.N.**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-85-1200-0-0361/08**Anmeldung** Turngau Neckar-Enz**Body Art****Termin** 20.09. - 21.09.08

Langsames konzentriertes Arbeiten an Körperpositionen kann sehr anstrengend und effektiv sein.

Referent Anke Beranek**Ort** N.N.**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-94-1200-0-0333/08**Anmeldung** Turngau Ulm

Die Rückenschule- mehr als nur Wirbelsäulengymnastik

Fortgeschrittene	
Termin	18.10.08
In dieser Fortbildung geht es nicht nur um reine Wirbelsäulengymnastik, sondern um die Rückenschule mit ihrer gesamten Vielfalt mit Schwerpunkt wie sitzen, stehen, und bücken. In Theorie und Praxis wird vermittelt, was heute eine moderne Rückenschule leisten sollte. Elemente aus dem koordinativen, funktionellen und aus dem sensomotorischen Bereich werden ebenfalls thematisiert.	
Referent	Ludwig Kraus
Ort	Kupferzell
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-83-1200-0-0462/08
Anmeldung	Turngau Hohenlohe

Funktionelles Beckenboden- + Venentraining

Anfänger mit Vorkenntnissen	
Termin	08.11.08
Ein kräftiger und gesunder Beckenboden bietet allen inneren Organen „Halt“ und ist Kraftzentrum für den gesamten Körper. Damit auch die Venen zur Höchstform auflaufen – gezieltes Training ohne großen Aufwand.	
Referent	Christine Conzelmann
Ort	Neuhausen a.d.F.
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-86-1200-0-0583/08
Anmeldung	Turngau Neckar-Teck

Schwitzen und Spass bei Step-Chi Ball Flow Motion

Für alle	
Termin	15.11.08
Schwitzen und Spass bei Step-Chi Ball Flow Motion	
Referent	Beatrix Stingel
Ort	Landessportschule Albstadt
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-95-1100-0-0659/08
Anmeldung	Turngau Zollern-Schalksburg

Haltungsschulung mit Redondo- und Pezziball

Für alle	
Termin	21.11.08
Ein Konditions- und Haltungsschulungs-Programm, für Frauen und Männer jeden Alters. Abwechslungsreiche Kraft- und Dehnungsübungen mit dem Redondball oder mit dem Pezziball kombiniert. Wohl eine der besten Möglichkeiten den ganzen Körper gelenkschonend zu trainieren. Sämtliche erworbenen Fähigkeiten werden choreografiert und musikalisch vertieft.	
Referent	Sabine Wörner
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1200-0-0684/08
Anmeldung	STB

Propriozeption

Fortgeschrittene	
Termin	29.11. - 30.11.08
Propriozeption zu Haltungsschule, zur Vorbeugung von Gelenkerkrankungen und zur Sturzprophylaxe z.B. bei Osteoporose. Praktische Übungen z.B. mit dem Gymnastikball, Aerostep und Flexibar unter Einbeziehung der Körperwahrnehmung	
Referent	Marliese Doster
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1200-0-0078/08
Anmeldung	STB

Vermischtes

Kreative Formen des Warm ups für Ältere /60+

Für alle	
Termin	19.01. - 20.01.08
Wie fang ich denn heute wieder meine Stunde an? Jeder kennt diese Frage. Diese Fortbildung versucht, vielfältige Möglichkeiten der Stundeneröffnung vorzustellen. Mit und ohne Geräte werden wir kreative Inhalte der Stundeneröffnung erarbeiten, die wir dann versuchen werden in einen Hauptteil übergehen zu lassen.	
Referent	Armin Brand
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1300-0-0010/08
Anmeldung	STB

Gesundheitsmix 50 plus

Für alle	
Termin	23.02.08
Abwechslungsreiche Praxisbeispiele (meist mit Musik) für Frauen und Männer, mit und ohne Kleingeräte. Verbesserung der allgemeinen Fitness, des Körpergefühls und Wohlbefindens.	
Referent	Dagmar Dautel
Ort	Pfullingen
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-81-1300-0-0395/08
Anmeldung	Turngau Achalm

Körperhaltung und Dehnen

Anfänger mit Vorkenntnissen	
Termin	23.02.08
Wie sieht der aktuelle Stand bei den Themen Körperhaltung und Dehnen aus? Diese Fortbildung für Anfänger mit Vorkenntnissen gibt Antworten.	
Referent	STB Lehrteam
Ort	N.N.
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-82-1200-0-0754
Anmeldung	Turngau Heilbronn

Fit und Vital

Für alle	
Termin	01.03.08
Angebote für Sportstunden 50+ in gemischten Gruppen - Gesundheitsprävention mit viel Abwechslung und Spaß.	
Referent	Dagmar Dautel
Ort	Göppingen
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-92-1300-0-0346/08
Anmeldung	Turngau Staufen

Rund um den Redondball

Einsteiger	
Termin	01.03. - 02.03.08
Dieses Trainingsgerät bietet Möglichkeiten die Koordination und Kondition zu verbessern.	
Referent	Armin Brand
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1200-0-0022/08
Anmeldung	STB

Body-Feeling**Anfänger mit Vorkenntnissen****Termin** 08.03.08

Beckenbodengymnastik in Theorie und Praxis und deren Umsetzung im Vereinssport sowie Körperwahrnehmung und die Vermittlung von Spaß an der Bewegung sind die Inhalte dieser Fortbildung.

Referent Gabriele Lengerer, Dorothea Durchholz**Ort** Göppingen**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-92-1200-0348/08**Anmeldung** Turgau Staufen**Bodytoning Variations****Anfänger mit Vorkenntnissen****Termin** 07.03. - 08.03.08

Wie kann ich meine Trainingsstunde anders gestalten? Zirkeltraining, Step, Pezziball, heavy hands oder Slow Motions Fitness. Wir werden vielfältige Varianten erarbeiten.

Referent Petra Mack**Ort** Sportschule Ruit**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-10-1200-0-0129/08**Anmeldung** STB**Kraft und Entspannung für Ältere****Für alle****Termin** 15.03.08

Mit vielseitigem Handgeräteeinsatz wird man rundum fit.

Referent Claudia Kley**Ort** N.N.**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-94-1300-0-0370/08**Anmeldung** Turgau Ulm**Fatburning- was und wie viel muss denn sein?****Anfänger mit Vorkenntnissen****Termin** 06.04.08

Grundlagen des Trainings und der Ernährung zur Reduktion von Körperfett. Umgang mit Pulsformeln, Ausdauer und Trainingsmethoden sowie Krafttraining im Bezug auf eine Gewichtsreduktion

Referent Andrea Benasseni**Ort** STB-Akademie Bartholomä**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-10-1200-0-0136/08**Anmeldung** STB**Vitalgymnastik für Männer + Frauen****Für alle****Termin** 12.04.08

Abwechslungsreiche Praxisbeispiele für gemischte Gruppen, Frauen- und Männer-Gruppen, mit und ohne Kleingeräte. Mit vielen neuen Ideen für die Trainingsstunden wird die Fitness, das Körpergefühl und Wohlbefinden der Teilnehmer verbessert werden.

Referent Dagmar Dautel**Ort** Stuttgart**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-86-1200-0-0556/08**Anmeldung** Turgau Stuttgart**Wohlfühllehrgang für Frauen****Anfänger & Einsteiger****Termin** 12.04.08

Bauch, Beine, Beckenbodentraining, Yoga, Nordic-Walking im Freien, Massagen, Schwimmen und Sauna.

Referent Christine Becker
Brigitte Glück**Ort** Tuttlingen**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-91-1200-0-0618/08**Anmeldung** Turgau Schwarzwald**Plus/Minus 65 - aber immer noch fit !****Für alle****Termin** 19.04.08

Sturzprophylaxe und angepasste Gymnastik für Ältere, sowie Tipps und Tricks für den Alltag werden durch Spiele, Tänze und verschiedene Entspannungsformen abgerundet. Beweglichkeit von Körper und Geist sind das Ziel.

Referent Gabriele Lengerer**Ort** Heilbronn**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-82-1300-0-0512/08**Anmeldung** Turgau Heilbronn**Fit bis ins höchste Alter****Für alle****Termin** 31.05. - 01.06.08

Gymnastik im Sitzen, Krafttraining mit Älteren, Tänze, Tanzen im Sitzen, Denken und Bewegen, Sturzprophylaxe.

Referent Sabine Lindauer**Ort** Sportschule Ruit**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-10-1300-0-0169/08**Anmeldung** STB**Bewegung macht fit****Für alle****Termin** 07.06.08

Bewegung ist lebenswichtig, denn wer sich bewegt fühlt sich wohl – das gilt in jedem Alter. Hier erhalten Sie Bewegungsanregungen für die aktiven Älteren. Wir arbeiten mit verschiedenen Handgeräten und schulen die Koordination. Natürlich kommt auch die Entspannung nicht zu kurz.

Referent Daniela Gassner**Ort** Esslingen**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-86-1300-0-0560/08**Anmeldung** Turgau Neckar-Teck**Pezziball als Gymnastik- und Spielgerät****Für alle****Termin** 07.06. - 08.06.08

Funktionelle Gymnastik, Dehnung, Mobilisation, Kräftigung, Entspannung und Spielformen auf und mit dem Pezziball.

Referent Susana Berndt**Ort** Sportschule Ruit**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-10-1300-0-0044/08**Anmeldung** STB**Fitness Event 08 Mobil und Stabil****Anfänger mit Vorkenntnissen****Termin** 14.06.08

Zentrale Stabilisation und Beweglichkeit, Bedingung für eine optimale Muskelansteuerung, erhalten bis ins hohe Alter einen sicheren Gang, Daraus leiten sich Themen wie Sturzprophylaxe, Balanceschulung, die weitere Stabilisierung des Rückens und noch vieles mehr ab - ein „muss“ für jedes Alter und somit für jeden Übungsleiter!

Ausführliche Ausschreibung der Arbeitskreise über den Turgau erhältlich.

Referent Ludwig Kraus**Ort** Pfullingen**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-81-1200-0-0416/08**Anmeldung** Turgau Achalm

Körperhaltung und Dehnen

Anfänger mit Vorkenntnissen

Termin 14.06.08

Wie sieht der aktuelle Stand bei den Themen Körperhaltung und Dehnen aus? Diese Fortbildung für Anfänger mit Vorkenntnissen gibt Antworten.

Referent STB Lehrteam

Ort Esslingen

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-86-1200-0-0563/08

Anmeldung Turngau Neckar-Teck

Plus / Minus 65 - aber immer noch fit!

Für alle

Termin 14.06.08

Sturzprophylaxe und angepasste Gymnastik für Ältere, sowie Tipps und Tricks für den Alltag werden durch Spiele, Tänze und verschiedene Entspannungsformen abgerundet. Beweglichkeit von Körper und Geist sind das Ziel.

Referent Gabriele Lengerer

Ort N.N.

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-85-1300-0-0358/08

Anmeldung Turngau Neckar-Enz

Von Fitness zu Wellness

Für alle

Termin 14.06. - 15.06.08

Gymnastik, Ausdauertraining, Entspannung und Massage

Referent Nicole Braun

Ort N.N.

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-94-1200-0-0347/08

Anmeldung Turngau Ulm

Toros-das Komplettpaket für den Körper

Anfänger mit Vorkenntnisse

Termin 21.06.08

Mobilisation, Kräftigung, Wohlfühldehnung, Entspannung mit Schwerpunkt Rumpf und Beine. Kombinierte Übungen aus der Rückenschule, Beckenboden, Pilates, Wissenswertes zu Anatomie und Trainingslehre.

Referent Katja Eberle

Ort Pfullingen

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-81-1200-0-0403/08

Anmeldung Turngau Achalm

Fit + Vital-Gymnastik

Für alle

Termin 21.06.08

Verbesserung der allgemeinen Fitness, des Körpergefühls und Wohlbefindens, Gesundheitsprävention. Dies alles verpackt in abwechslungsreichen Praxisbeispielen für Frauen- und Männergruppen, mit und ohne Handgerät.

Referent Dagmar Dautel

Ort Kornwestheim

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-85-1200-0-0359/08

Anmeldung Turngau Neckar-Enz

Power Body

Für alle

Termin 12.07.08

Effektives motivierendes Body-Styling und Cardiotraining. Arbeiten mit dem Step und z.T. mit verschiedenen Handgeräten (Hanteln, Tubes, Flexi-bar,...)

Referent Elena Reinecker

Ort Heilbronn

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-82-1200-0-0518/08

Anmeldung Turngau Heilbronn

Wellness-Training

Für alle

Termin 19.07.08

Übungen aus dem Bereich Qi Gong, Yoga, Chi- Ball Methode, ¼ Step, Entspannungstechniken. Geeignet für jede deiner Stunden im Verein.

Referent Gabi Struckmeier

Ort Untereisesheim

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-82-1200-0-0519/08

Anmeldung Turngau Heilbronn

Frauenforum

Für alle

Termin 13.09.08

Dieser zweigeteilte Lehrgang wendet sich an alle Frauen, die in ihren Übungsstunden frauenspezifische Übungen machen wollen: 5 LE Beckenboden 5 LE BBP! Für jeden das richtige Level!

Referent Christine Conzelmann, Andrea Benasseni

Ort N.N.

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-89-1200-0-0577/08

Anmeldung Turngau Ostwürttemberg

Body @t work!

Anfänger mit Vorkenntnissen

Termin 13.09.08

Wir stellen Dir neue Ideen für Deine Workout-Stunden vor. Der Schwerpunkt liegt dementsprechend auf Koordination und Muskeltraining. Dir wird an diesem Tag ein Querschnitt aus verschiedenen Stundenbildern – mit und ohne Geräte – präsentiert.

Referent Peter Schuster, Sascha Straub

Ort Heilbronn

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-82-1200-0-0520/08

Anmeldung Turngau Heilbronn

Wellnessgymnastik

Anfänger & Einsteiger

Termin 13.09.08

In diesem Lehrgang sollen Anregungen für ruhigere Übungsstunden mit Pilates, Moving Ball und Beckenbodengymnastik gegeben werden.

Referent Christine Euchner

Ort Göppingen

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-92-1200-0-0541/08

Anmeldung Turngau Staufen

Körperhaltung und Dehnen

Anfänger mit Vorkenntnissen

Termin 20.09.08

Wie sieht der aktuelle Stand bei den Themen Körperhaltung und Dehnen aus? Diese Fortbildung für Anfänger mit Vorkenntnissen gibt Antworten.

Referent STB Lehrteam

Ort Albstadt

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-95-1200-0-0735

Anmeldung Turngau Zollern Schalksburg

Zu zweit trainieren macht mehr Spaß!

Anfänger & Einsteiger

Termin 26.09. - 27.09.08

Neue Ideen für Partnerspiele und Partnergymnastik mit und ohne Handgeräte

Referent Heike Mai

Ort Sportschule Ruit

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-10-1300-0-0020/08

Anmeldung STB

Trend Event

Für alle
Termin 27.09.08
Kraft, Ausdauer und Koordination als Grundlage der körperlichen Fitness. Mit motivierender Musik und trendigen Variationen aus den Grundelementen bis hin zu Pump-Aerobic wird eine ausbaufähige Grundlage geschaffen. Fitness pur!!!
Referent Ulrike Münster
Ort Pfullingen
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-81-1200-0-0384/08
Anmeldung Turgau Achalm

Move & Relax

Für Alle
Termin 27.09.08
Kräftigung, sanftes Ausdauertraining, Körperwahrnehmungen und Entspannungsformen sind Inhalt dieser Fortbildung. Besseres Gleichgewicht, mehr Beweglichkeit und Ausgeglichenheit sind das Ziel!
Referent Gabriele Lengerer
Ort Öhringen/Römerbad-sporthalle
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-83-1200-0-0464/08
Anmeldung Turgau Hohenlohe

Bodytoning - Fit ab 50

Anfänger & Einsteiger
Termin 27.09.08
Praxisstunden mit verschiedenen Handgeräten, eine Bewegungsgeschichte und Ideen für die Entspannung am Ende einer Übungsstunde sind der Inhalt diese Lehrgangs. Für jeden etwas!
Referent Christine Euchner
Ort Göppingen
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-92-1300-0-0547/08
Anmeldung Turgau Staufen

Impulse für altersgerechte Sportangebote

Für Alle
Termin 11.10.08
Techniken der Sturzprävention, aktive Entspannungsformen aus Taiji-Qigong zur Stärkung von Körper und Geist, Erlernen von Übungen mit und ohne Handgeräte zum Erlangen von Beweglichkeit, Dehntechniken aus der Physiotherapie. Gerade im Alter ist es wichtig, beweglich zu bleiben, gezielt Muskelgruppen zu trainieren und sich um Balance und Gleichgewicht zu bemühen.
Referent Susanne Heinle
Ort Ingelfingen
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-83-1300-0-0467/08
Anmeldung Turgau Hohenlohe

Bewegung & Ernährung - neue Aspekte in der Gymnastik für Ältere.

Für alle
Termin 18.10.08
Bausteine der Gesundheit sind Bewegung, Ernährung und Mineralstoffe. Welche Bewegung und wie viel brauchen Ältere wirklich? Je älter der Mensch, desto höher ist der Säurestatus im Gewebe, dadurch kommt es zu Schmerzen in den Gelenken und Muskeln. Nur die Bewegung reicht nicht aus, um diesen Säurestatus zu mindern. Wie die Ernährung, die Gabe der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler die Bewegung in der Gymnastik für Ältere bereichert, soll in dieser Fortbildung dargestellt werden. Zudem werden Übungsabläufe gezeigt, die den Säurestatus mindern. Die Säulen der Gesundheit verstehen und anwenden können ist Ziel des Lehrganges.
Referent N.N.
Ort Pfullingen
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-81-1300-0-0400/08
Anmeldung Turgau Achalm

Body Feeling

Für alle
Termin 18.10.08
Beckenbodengymnastik in Theorie und Praxis und deren Umsetzung im Vereinssport, sowie Körperwahrnehmung, Bewegung und Spaß sind die Inhalte dieser Fortbildung.
Referent Gabriele Lengerer
Ort Tuttlingen
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-91-1200-0-0628/08
Anmeldung Turgau Schwarzwald

Koordination und Kondition

Für alle
Termin 08.11.08
Mit Spielen, einfachen Aerobic- Kombinationen und dem Step-Brett zeigen wir, wie Koordination und Kondition motivierend trainiert werden können.
Referent Beatrix Stingel
Ort Landessportschule Albstadt
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-95-1200-0-0658/08
Anmeldung Turgau Zollern-Schalksburg

Beckenbodengymnastik und Entspannung

Für Alle
Termin 08.11.08
Detaillierte Theorie und Praxis mit ausgiebigen, vielfältige Übungen zu den Bereichen Beckenbodengymnastik, Autogenes Training und PMR zur Verbesserung des Körpergefühls und des Wohlbefindens.
Referent Beate Dietele
Ort Öhringen
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-83-1200-0-0460/08
Anmeldung Turgau Hohenlohe

Holz-Hoerz
www.pedalo.de

Phone (00 49) 0 73 81/93 57 0 Verkauf@Holz-Hoerz.com

Fax (00 49) 0 73 81/93 57 40 www.pedalo.de

Spiel, Sport und Therapie

Entwicklung Herstellung Vertrieb



Plus / Minus 65 - aber immer noch fit!

Für alle
Termin 15.11.08
Sturzprophylaxe und angepasste Gymnastik für Ältere sowie Tipps und Tricks für den Alltag werden durch Spiele, Tänze und verschiedene Entspannungsformen abgerundet. Beweglichkeit von Körper und Geist sind das Ziel.
Referent Gabriele Lengerer
Ort Göppingen
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-92-1300-0-0552/08
Anmeldung Turngau Staufen

Moderne Gymnastik mit Handgeräten

Für alle
Termin 15.11. - 16.11.08
Handgeräte werden funktionell, traditionell und alternativ beispielhaft vielseitig eingesetzt.
Referent Claudia Kley
Ort N.N.
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-94-1200-0-0369/08
Anmeldung Turngau Ulm

Swinging Chi + Step im 3/4 Takt

Anfänger & Einsteiger
Termin 22.11.08
Vormittags Swinging Chi, nachmittags das beschwingte Ganzkörpertraining im 3/4 Takt mit und ohne Handgerät. Bei dem gleichzeitigen Einsatz von Rumpf, Armen und Beinen ist die gesamte Körpermuskulatur in harmonischer Weise beansprucht. Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Rhythmik und Koordinationsvermögen werden geschult und verbessert. Ein dynamisches Training im aeroben Bereich, ein Fettburner.
Referent Julia Niepmann-Eisenlauer
Ort N.N.
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-93-1200-0-0665/08
Anmeldung Turngau Stuttgart

Gesundheitsmix 50 Plus

Für alle
Termin 22.11. - 23.11.08
Rückenpower-Hüftschule-Venentraining
Referent Heike Mai
Ort Landessportschule Albstadt
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-10-1300-0-0004/08
Anmeldung STB

Wellness Workout

Anfänger mit Vorkenntnisse
Termin 29.11.08
Mehr als nur Bauch Beine Po. Mit Elementen des Taiji, Yoga, Pilates, sowie klassischen Trainingsmethoden lernst du hier eine sanfte aber effiziente Methode kennen, deine Workoutstunden zu gestalten.
Referent Martin Neumaier
Ort SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-10-1200-0-0174/08
Anmeldung STB

Vitalsporttag Turngau Neckar-Teck

Für alle
Termin 29.11.08
Beschreibung der einzelnen Workshops siehe extra Ausschreibung des Turngau Neckar-Teck
Ort Esslingen
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-86-1200-0-0227/08
Anmeldung Turngau Neckar-Teck

Body Attack

Anfänger mit Vorkenntnissen/Ältere
Termin 13.12.08
Supereffektives Problemzonentraining inkl. Cardiofitness, mit dem Du jeder Körperregion den letzten Schliff geben kannst! Dabei setzen wir gezielt Steps, Hanteln, Tubes, Flexi-bar usw. ein.
Referent Elena Reinecker
Ort Heilbronn
Lerneinheiten 10
Meldenummer GF-82-1200-0-0533/08
Anmeldung Turngau Heilbronn

Veranstaltungen

Gymwelt Convention Tour
Termin 14.06. - 15.06.08
Angebote in Theorie und Praxis Pilates, Yoga, Body & Mind
Ort SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten max. 10
Meldenummer GC-20-1200-0-0498/08
Anmeldung STB-Bildungswerk

Fachtagung Erwachsene/Ältere

Termin 11.10. - 12.10.08
Angebote rund um den Freizeitsport mit Erwachsenen
Ort Landessportschule Albstadt
Lerneinheiten 15
Meldenummer GC-10-1200-0-0500/08
Anmeldung STB



Trainer/in C Breitensport „GARDETANZ“

Der Gardetanz im STB basiert auf der Zusammenarbeit mit dem Landesverband für Gardetanz in Württemberg (LGW). Bereits 1998 wurde die erste Ausbildung erfolgreich durchgeführt. Die Ausbildung Gardetanz vermittelt allgemeine Grundlagen des Tanzes und die speziellen Inhalte für das Training des Marsch- und des Schautanzes. Nach Abschluß der Ausbildung sind die Trainer/innen in der Lage, ihre Kinder- und Jugendgruppen sachgerecht und gesundheitsorientiert für Auftritte und Wettkämpfe vorzubereiten.

Die Ausbildungsinhalte im Überblick:

- Sporttheoretische Grundlagen (Sportmedizin, Trainingslehre, Sportpädagogik,...)
- Allgemeine Grundlagen des Tanzes
- Grundlagen des Marschtanzes
- Grundlagen des Schautanzes
- Solo-, Paar- und Gardetanz
- Choreografielehre und Musikauswahl
- Kostüme und Schminken

Fortbildung - GARDETANZ

Zentrale Fortbildung Gardetanz

Für Alle	
Termin	12.04. – 13.04.08
Leitung	Rolf Fuchs
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1402-0-0769
Anmeldung	STB

Wettkampf - GARDETANZ

Württ. Meisterschaften

Nachmeldungen:

Nachmeldungen sind möglich.

Württ. Meisterschaften

Termin	19./20.01.08
Ort	Esslingen-Zell
Leitung	Rolf Fuchs
Meldeschluss	10.12.07

1. Ausbildungsstufe

Info-, Sport- und Beratungstag	
Termin	02.12.2007
Leitung	Thomas Jenewein
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	10
Meldenummer	F 030-1-0038/07
Anmeldung	STB

2. Ausbildungsstufe

Grundlehrgang	
Termin (Teil 1)	31.05. - 01.06.08
Termin (Teil 2)	14.06. - 15.06.08
Termin (Teil 3)	12.07. - 13.07.08
Leitung	Thomas Jenewein
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	60
Meldenummer	GA-10-1400-2-0105/08
Anmeldung	STB

3. Ausbildungsstufe

Aufbaulehrgang	
Termin	08.09. - 12.09.08
Leitung	Walter Betsch
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	40
Meldenummer	GA-10-1400-3-0147/08
Anmeldung	STB

4. Ausbildungsstufe

Prüfungslehrgang	
Termin	19.11. - 21.11.08
Leitung	Walter Betsch
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	20
Meldenummer	GA-10-1400-4-0223/08
Anmeldung	STB



Fortbildung ÜL/Trainer - GRUPPENWETTBEWERBE

Fortbildung mit alternativen Hangeräten

Termin	17.02.08
Alternative Handgeräte werden erprobt	
Referent	Michaela Netzer-Voit
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1500-0-0225/08
Anmeldung	STB

Choreografie und Gymnastik

Termin	08.03. - 09.03.08
Choreografie und Gymnastik im Bereich Gruppenwettbewerbe	
Referent	Michaela Netzer-Voit
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1500-0-0228/08
Anmeldung	STB

Wettkampf - GRUPPENWETTBEWERBE

Voraussetzungen für die Teilnahme an Wettkämpfen des Fachgebiets:

Für die Wettkämpfe gilt: Kampfrichter sind namentlich zu melden. Meldungen ohne Kampfrichtermeldung werden nicht zugelassen!

Nachmeldungen:

Die Nachmeldebedingungen können bei den Sportarten innerhalb des Fachgebietes Gruppenwettbewerbe unterschiedlich sein. Wir bitten hierzu die Ausschreibungen der jeweiligen Sportarten zu beachten.

(Ausgenommen hiervon ist das Landesturnfest. Hier gilt die Ausschreibung und Bedingungen zum LTF)

- Es gelten die neuen Richtlinien der Arbeitshilfen Gruppenwahlwettkampf TGM/TGW, gültig ab 2008 bzw. die STB-Richtlinien für den TGW Kinder ab 2008. Diese stehen im Internet unter www.stb.de Download bereit oder können bei der STB-Geschäftsstelle mit einem frankierten Rückumschlag angefordert werden. (Ausschreibung TGW für Kinder ist ab Januar 2008 abrufbar.)

Nachmeldungen

TGM/TGW:

Sind nur mit vorheriger Absprache mit der LFW bis zwei Wochen vor dem Wettkampf möglich.

Baden-Württ. Meisterschaften TGM, Baden-Württ. Landesfinale TGW

Qualifikation zu den Deutschen Meisterschaften TGM und Bundesfinale TGW

Ausschreibung

Turner-Gruppen-Wettkampf für Kinder (TGW für Kinder) früher SGW:

Altersklasse	8-11 Jahre
WK-Nummer	WK 46820
Ausschreibung nach den neuen Kriterien 2008	
Altersklasse	8-14 Jahre
WK-Nummer	WK 46830
Ausschreibung nach den neuen Kriterien 2008	

(Hinweis: es werden kein OL und Schwimmen angeboten)

Ausschreibung Turner-Gruppen-Wettkampf (TGW):

Altersklasse	TGW Nachwuchs 12-16 Jahre
WK-Nummer	WK 46610
Altersklasse	TGW Jugend 12-19 Jahre
WK-Nummer	WK 46620
Altersklasse	TGW offene Klasse 12 u. ä.
WK-Nummer	WK 46630
Altersklasse	TGW light (früher EGW) 12 Jahre u. ä.
WK-Nummer	WK 48640

(Hinweis: es werden kein OL und Schwimmen angeboten)

Ausschreibung Turner-Gruppen-Meisterschaft (TGM):

Altersklasse	TGM Jugend 12-19 Jahre
WK-Nummer	WK 46320
Altersklasse	TGM Erwachsene 18 Jahre u. ä.
WK-Nummer	WK 46330
Altersklasse	TGM Senioren 30 Jahre u. ä.
WK-Nummer	WK 46340

(Hinweis: es werden kein OL und Schwimmen angeboten, Pendelstaffel)

Termine in den Turngauen:

Turngau	Neckar-Enz
Termin	08.06.08
Ort	Ingersheim
Meldeschluss	24.05.08
Anmeldung	TG-Geschäftsstelle

TGM/TGW

- Diese Wettkämpfe sind Bestandteil des STB-Kernprogramms.
- TGM und TGW enden mit dem Bundesfinale, der TGW für Kinder endet auf Landesebene.
- Der Wettkampf ist ein Angebot mit erleichterten Anforderungen, die Meisterschaft stellt höhere Anforderungen an die Gruppen.
- Die Wettkämpfe werden als Regionalfinale angeboten.
- Es wird jeweils ein Regionalfinale Nord und ein Regionalfinale Süd angeboten. Bei zu geringen Meldungen werden die Regionalfinals zusammengefasst.
- Über die Regionalfinale qualifizieren sich die Vereine zu den Württ. und Bad.-Württ. Meisterschaften (TGM und TGW).
- Für alle Landeswettkämpfe sind Startpässe mit dem Eintrag „Gruppe“ vorgeschrieben.

Die Preise zu den einzelnen Maßnahmen finden Sie auf der Seite 183 bzw. 186

Turngau	Stuttgart
Termin	29.06.08
Ort	Filderstadt-Sielmingen
Meldeschluss	06.06.08
Anmeldung	TG-Geschäftsstelle

Regionalfinale Süd

Termin	20.04.08
Ort	Ebersbach/Fils
Turngaue	Oberschwaben, Ulm, Hohenzollern, Schwarzwald, Zoller-Schalksburg, Achalm, Staufen
Meldeschluss	31.03.08

Regionalfinale Nord

Termin	04.05.08
Ort	Reichenbach/Fils
Turngaue	Heilbronn, Hohenlohe, Neckar-Enz, Nord-schwarzwald, Neckar-Teck, Rems-Murr, Stuttgart, Ostwürttemberg
Meldeschluss	14.04.08

**Württ. Meisterschaften TGM
Württ. Landesfinale TGW, auch Kinder**

Termin	01.06.08
Ort	Fellbach
Kampfrichter	Für jede Gruppe ist ein/e Kampfrichter/in mit Landeslizenz zu stellen. Die Einteilung wird von der LFW und der Kari-Beauftragten TGM/TGW vorgenommen.
Meldeschluss	10.05.08

Baden- Württ. Meisterschaften TGM, Baden-Württ. Landesfinale TGW (ausgenommen TGW für Kinder)

Termin	03.-06.07.08
Ort	Friedrichshafen
Kampfrichter	Für jede Gruppe ist ein/e Kampfrichter/in mit Landeslizenz zu stellen. Die Einteilung wird von der LFW und der Kari-Beauftragten TGM/TGW vorgenommen.
Meldeschluss	über Meldung LTF

**Qualifikation zu den Deutschen Meisterschaften TGM und Bundesfinale TGW****Dance****Kampfrichter Fortbildung****Kampfrichterpflichtfortbildung GymTa (Bund und Land)****Bundes- und Landeskampfrichter GymTa und Dance**

Termin	01.03. - 02.03.08
Referent	Doris Bohnacker, Pia Hottenroth
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1503-0-0255/08
Anmeldung	STB

Kampfrichterpflichtfortbildung Dance (Bund und Land)**Bundes- und Landeskampfrichter Dance und GymTa**

Termin	05.04. - 06.04.08
Referent	Doris Bohnacker, Pia Hottenroth
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1503-0-0253/08
Anmeldung	STB

- Diese Wettkämpfe und Wettbewerbe sind Bestandteil des STB-Kernprogramms.
- Alle Wettbewerbe enden auf Landesebene.
- Dance ist ein Wettkampfangebot, das sich an Gruppen (weiblich, männlich oder gemischt) richtet, die ein attraktives Wettkampfangebot im Bereich des Tanzes suchen.
- Hierbei wird in die Bereiche Wettkampf und Wettbewerb unterteilt.
- Wettkämpfe für Gruppen von 6-16 Teilnehmer/innen führen zum Deutschland-Cup DTB-Dance, eine Landesqualifikation ist erforderlich.
- Es erfolgt eine Platzierung über die erreichte Punktzahl.
- Bei den Wettbewerben für Gruppen von 6-16 Teilnehmer/innen werden die Gruppen je nach gezeigtem Können in Ranggruppen eingeordnet.
- Die Wettkämpfe für Jugend und Er-

wachsene enden mit dem Bundesfinale Deutschland-Cup DTB-Dance.

- Die Ausschreibungen sind auf Gau-, Landes- und Bundesebene identisch und in den Broschüren STB und DTB nachzulesen.
- Für alle Landeswettkämpfe sind Startpässe mit dem Eintrag „Gymnastik“ vorgeschrieben.
- Bei Wettbewerben sind Altersnachweise zusammen mit einer Bestätigung der Vereinszugehörigkeit ausreichend.
- Die Wettkämpfe und Wettbewerbe in den Turngauen werden in der Regel landesoffen ausgeschrieben, zum Landesfinale ist für 2008 noch keine Qualifikation erforderlich.

Nachmeldungen Dance: Nachmeldungen sind NICHT möglich. Meldungen, die nach Meldeschluss eingehen, werden nicht berücksichtigt!

Wettbewerb Gymnastik und Dance für Kinder**Ausschreibung:**

Altersklasse	Gymnastik und Dance für Kinder 8-12 Jahre
WK-Nummer	WK 22618
Altersklasse	Gymnastik für Kinder 8-12 Jahre
WK-Nummer	WK 22619
Altersklasse	Dance Kinder 8-12
WK-Nummer	WK 22620

Deutschland-Cup DTB-Dance, Bad.-Württ. Landesfinale

Qualifikation zum Bundesfinale Deutschland-Cup DTB –Dance

Ausschreibung Wettkampf:

Altersklasse	Jugend 12-19 Jahre
WK-Nummer	WK 22711
Altersklasse	Erwachsene 18 Jahre u. ä. 2 Teilnehmer/innen dürfen der Jugend (12-17 Jahre) angehören
WK-Nummer	WK 22712
Altersklasse	Erwachsene 30 Jahre u. ä.
WK-Nummer	WK 22713

Voraussetzung für die Teilnahme am Deutschland-Cup DTB-Dance ist der Nachweis der erforderlichen Qualifikation. Die Landesqualifikation findet im Rahmen des LTF statt.

Ausschreibung Wettbewerb:

Altersklasse	Jugend 12-19 Jahre
WK-Nummer	WK 22732
Altersklasse	Erwachsene 18 Jahre u. ä. 2 Teilnehmer/ innen dürfen der Jugend (12- 17 Jahre) angehören
WK-Nummer	WK 22731
Altersklasse	Erwachsene 30 Jahre u. ä. 2 Teilnehmer/ innen dürfen der leistungshö- heren Altersklasse (18-29 Jahre) angehö- ren
WK-Nummer	WK 22733
Altersklasse	Dance Experience Ab 12 Jahre
WK-Nummer	WK 22734



LBS-Cup Dance

Genaue Ausschreibung ist der Broschüre Dance im STB 2008 zu entnehmen, die beim STB ab Februar 2008 angefordert werden kann bzw. unter www.stb.de als Download zur Verfügung steht.

Ausschreibung Wettkampf:

Altersklasse	Jugend 12-19 Jahre
WK-Nummer	WK 22911
Altersklasse	Erwachsene 18 Jahre u. ä. 2 Teilnehmer /innen dürfen der Jugend (12- 17 Jahre) angehören
WK-Nummer	WK 22912

Ausschreibung Wettbewerb:

Altersklasse	Jugend 12-19 Jahre
WK-Nummer	WK 22932
Altersklasse	Erwachsene 18 Jahre u. ä. 2 Teilnehmer/ innen dürfen der Jugend (12- 17 Jahre) angehören
WK-Nummer	WK 22931

Termine in den Turngauen:

Turngau	Hohenlohe
Termin	21.09.08
Ort	Mulfingen
Meldeschluss	01.07.08, Nachmel- dungen bis 14 Tage vor Wettkampf ge- gen Gebühr möglich.

Anmeldung TG-Geschäftsstelle

Turngau	Neckar-Enz
Termin	08.06.08
Ort	Ingersheim
Meldeschluss	24.05.08
Anmeldung	TG-Geschäftsstelle

Turngau	Schwarzwald
Termin	12.10.08
Ort	Schramberg-Sulgen
Meldeschluss	26.09.08
Anmeldung	Heidi Kopp, Kalten- bergstr. 27, 78727 Oberndorf – Bochin- gen, koppelheidi@ freenet.de

Turngau	Stuttgart
Termin	26. od. 27.04.08
Ort	Stuttgart
Anmeldung	TG Geschäftsstelle

Turngau	Ulm
Termin	01.06.08
Ort	Langenau
Anmeldung	Bärbel Hägerle, Klausstr. 43/1 88477 Schwendi Tel. 07353/2918

Württ. Landesfinale Gymnastik und Dance für Kinder

Termin	12.04.08
Ort	Truchteltingen
Kampfrichter	Für jede Gruppe ist ein/e Kampfrichter/in mit Landeslizenz zu stellen. Die Einteilung wird von der LFW und der Kari-Beauftragten vorgenommen.
Meldeschluss	25.03.08

Rahmenwettbewerb Gymnastik und Dance für Kinder

Termin	03. oder 04.10.08
Ort	Ist beim STB zu erfra- gen
Kampfrichter	Für jede Gruppe ist ein/e Kampfrichter/in mit Landeslizenz zu stellen. Die Einteilung wird von der LFW und der Kari-Beauftragten vorgenommen.
Meldeschluss	05.09.08

Dance Experience



Termin	12.04.08
Ort	Truchteltingen
Kampfrichter	Für jede Gruppe ist ein/e Kampfrichter/in mit Landeslizenz zu stellen. Die Einteilung wird von der LFW und der Kari-Beauftragten vorgenommen.
Meldeschluss	25.03.08
Termin	03.-06.07.08
Ort	Friedrichshafen
Kampfrichter	Für jede Gruppe ist ein/e Kampfrichter/in mit Landeslizenz zu stellen. Die Einteilung wird von der LFW und der Kari-Beauftragten vorgenommen.
Meldeschluss	über Meldung LTF
Termin	03. oder 04.10.08
Ort	Ist beim STB zu erfra- gen
Kampfrichter	Für jede Gruppe ist ein/e Kampfrichter/in mit Landeslizenz zu stellen. Die Einteilung wird von der LFW und der Kari-Beauftragten vorgenommen.
Meldeschluss	05.09.08

Baden - Württ. Landesfinale Deutschland-Cup DTB-Dance und Wettbewerbe



Termin	03.-06.07.08
Ort	Friedrichshafen
Kampfrichter	Für jede Gruppe muss ein/e Kampfrichter/in mit gültiger Landeslizenz ‚Gym‘ gestellt werden.
Meldeschluss	über Meldung LTF
Startpässe	Kopien der Startpässe (Vorder- und Rückseite) sind bis zum Meldeschluss an Elke Dürr, Kirchackerstr. 26, 73061 Ebersbach zu senden.

Qualifikation zum Bundesfinale Deutschland-Cup DTB-Dance

**LBS-Cup Dance
Regionalfinale Süd**



Termin	03. oder 04.10.08
Ort	Ist beim STB zu erfragen
Kampfrichter	Für jede Gruppe muss ein/e Kampfrichter/in mit gültiger Landeslizenz ‚Gym‘ gestellt werden.
Turngaue	Oberschwaben, Ulm, Hohenzollern, Schwarzwald, Zollern-Schalksburg, Achalm, Staufeu
Meldegeld	Ermäßigt: EUR 30,00 pro Mannschaft
Meldeschluss	05.09.08

**LBS-Cup Dance
Regionalfinale Nord**



Termin	03. oder 04.10.08
Ort	Ist beim STB zu erfragen
Kampfrichter	Für jede Gruppe muss ein/e Kampfrichter/in mit gültiger Landeslizenz ‚Gym‘ gestellt werden.
Turngaue	Heilbronn, Hohenlohe, Neckar-Enz, Nord-schwarzwald, Neckar-Teck, Rems-Murr, Stuttgart, Ostwürttemberg
Meldegeld	Ermäßigt: EUR 30,00 pro Mannschaft
Meldeschluss	05.09.08

**LBS-Cup Dance
Baden-Württ. Landesfinale**



Termin	22. oder 23.11.08
Ort	Ist beim STB zu erfragen
Kampfrichter	Für jede Gruppe muss ein/e Kampfrichter/in mit gültiger Landeslizenz ‚Gym‘ gestellt werden.
Meldeschluss	03.11.08
Qualifikation	Über das jeweilige Regionalfinale erforderlich.

**Gymnastik
und Tanz**

**Kampfrichter
Fortbildung**

**Kampfrichterpflichtfortbildung
GymTa (Bund und Land)**

**Bundes- und Landeskampfrichter
GymTa und Dance**

Termin	01.03. - 02.03.08
Referent	Doris Bohnacker, Pia Hottenroth
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1503-0- 0255/08
Anmeldung	STB

**Kampfrichterpflichtfortbildung
Dance (Bund und Land)**

**Bundes- und Landeskampfrichter
Dance und GymTa**

Termin	05.04. - 06.04.08
Referent	Doris Bohnacker, Pia Hottenroth
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1503-0- 0253/08
Anmeldung	STB

- Diese Wettkämpfe und Wettbewerbe sind Bestandteil des STB-Kernprogramms.
- Gymnastik und Tanz ist ein Angebot, das sich an Gruppen (weiblich, männlich oder gemischt) richtet, die ein attraktives Wettkampfangebot im Bereich der Gymnastik mit Handgeräten (traditionell oder außergewöhnlich)

Die wichtigste Adresse für Turnerinnen und Turner

Turntrikots
Turnanzüge
Turnhosen
Turnschläppchen
Turnriemchen
Turngeräte
Turnmatten
Turnzubehör
Turn... **alles für 's Turnen**

SPORTVERSAND HORN

02431-805140

www.TURNBASAR.de

mail@sportversand-horn.de

>>> Unterlagen anfordern

und des Tanzes (alle Tanzstile sind erlaubt, ausgenommen reiner Gesellschaftstanz und der klassische Spitzentanz) suchen.

- Hierbei gibt es zwei Bereiche, den Wettkampf und den Wettbewerb.
- Die genaue Ausschreibung entnehmen Sie bitte der STB- und DTB-Broschüre Gymnastik und Tanz 2008. Ab Februar steht diese im Internet unter www.stb.de bereit oder kann bei der STB-Geschäftsstelle mit einem frankierten Rückumschlag angefordert werden.
- Die Wettkämpfe für Jugend und Erwachsene enden mit Deutschen Meisterschaften, Deutschen Jugendmeisterschaften und Deutschen Seniorenmeisterschaften, die Wettbewerbe auf Landesebene.
- Die Ausschreibungen sind auf Gau-, Landes- und Bundesebene identisch.
- Die Wettkämpfe in den Turngauen werden landesoffen ausgeschrieben, zum Landesfinale ist für 2008 noch keine Qualifikation erforderlich. Für alle Landeswettkämpfe sind Startpässe mit dem Eintrag „Gymnastik“ vorgeschrieben.
- Bei Wettbewerben sind Altersnachweise zusammen mit einer Bestätigung der Vereinszugehörigkeit ausreichend.

Nachmeldungen

Gymnastik und Tanz:

Nachmeldungen sind NICHT zulässig. Meldungen, die nach Meldeschluss eingehen, werden nicht berücksichtigt!

Ausschreibung Wettbewerb Gymnastik und Dance für Kinder:

Altersklasse	Gymnastik und Dance für Kinder 8-12 Jahre
WK-Nummer	WK 22618
Altersklasse	Gymnastik für Kinder 8-12 Jahre
WK-Nummer	WK 22619
Altersklasse	Dance Kinder 8-12
WK-Nummer	WK 22620

Württ. Meisterschaften

Qualifikation zu den Deutschen Meisterschaften Gymnastik und Tanz und Baden- Württ. Meisterschaften

Ausschreibung Wettkampf:

Altersklasse	Jugend 12-19 Jahre
WK-Nummer	WK 22212
Altersklasse	Erwachsene 18 Jahre u. ä. 2 Teilnehmer/ innen dürfen der Jugend (12-17 Jahre) angehören
WK-Nummer	WK 22219
Altersklasse	Erwachsene 30 Jahre u. ä. 2 Teilnehmer/ innen dürfen der leistungshöheren Altersklasse (18-29 Jahre) angehören
WK-Nummer	WK 22230

Jeder Teilnehmer darf bei Gymnastik und Tanz nur in einem Wettkampf und für einen Verein starten.

Ausschreibung Wettbewerb:

Altersklasse	Jugend 12-19 Jahre
WK-Nummer	WK 22622
Altersklasse	Erwachsene 18 Jahre u. ä. 2 Teilnehmer/ innen dürfen der Jugend (12-17 Jahre) angehören
WK-Nummer	WK 22621
Altersklasse	Erwachsene 30 Jahre u. ä. 2 Teilnehmer/ innen dürfen der leistungshöheren Altersklasse (18-29 Jahre) angehören
WK-Nummer	WK 22623

Württ. Landesfinale Gymnastik und Dance für Kinder

Termin	12.04.08
Ort	Truchtersfeld
Kampfrichter	Pro Verein ein Kampfrichter mit Landeslizenz
Meldeschluss	03.03.08

Rahmenwettbewerb Gymnastik und Dance für Kinder

Termin	03. oder 04.10.08
Ort	Ist beim STB zu erfragen
Kampfrichter	Pro Verein ein Kampfrichter mit Landeslizenz
Meldeschluss	05.09.08

Rahmenwettbewerb Gymnastik und Tanz

Termin	03. oder 04.10.08
Ort	Ist beim STB zu erfragen
Kampfrichter	Pro Verein ein Kampfrichter mit Landeslizenz
Meldeschluss	05.09.08

Württ. Meisterschaften und Wettbewerbe

Termin	12.04.08
Ort	Truchtersfeld
Kampfrichter	Pro Verein ein Kampfrichter mit Landeslizenz
Meldeschluss	03.03.08
Startpässe	Kopien der Startpässe (Vorder- und Rückseite) sind bis zum Meldeschluss an Bettina Härter, Rechbergstr. 4, 73116 Wäschenbeuren zu senden.

Bad.-Württ. Meisterschaften und Wettbewerbe



Termin	03.-06.07.08
Ort	Friedrichshafen
Kampfrichter	Für jede Gruppe ist eine Kampfrichter/in mit Landeslizenz zu stellen.
Kampfrichter	Pro Verein ein Kampfrichter mit Landeslizenz
Meldeschluss	über Meldung LTF

Rendezvous der Besten

Wertungsrichterschulung Rendezvous der Besten

Wertungsrichter/innen

Termin	15.03.08
Referent	Brigitte Lück
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	10
Meldenummer	Beim STB zu erfragen
Anmeldung	STB

Die Fakten:

Gruppengröße: ab 8 Personen
 Vorführfläche: 14 x 14 m
 Vorfuhrdauer: 4 - 6 Minuten
 Mindestalter: 12 Jahre
 Die detaillierte Ausschreibung steht im Internet unter www.stb.de als Download bereit oder kann bei der STB-Geschäftsstelle mit einem frankierten Rückumschlag angefordert werden.

Nachmeldungen

Rendezvous der Besten: Nachmeldungen sind NICHT möglich. Meldungen, die nach Meldeschluss eingehen, werden nicht berücksichtigt!

Zum Landesturfest gelten die Bestimmungen der Ausschreibung zum LTF.

Bad.-Württ. Landesqualifikation und Rahmenwettbewerb

Die besten drei Gruppen qualifizieren sich für das Bundesfinale.

Der Rahmenwettbewerb Rendezvous der Besten wird als Rahmenwettbewerb bei einer der beiden Vorrunden des LBS-Cup Dance angeboten.

Termine in den Turngauen:

Turngau	Ulm
Termin	01.06.08
Ort	Langenau
Anmeldung	Bärbel Hägerle, Klausstr. 43/1 88477 Schwendi Tel. 07353/2918

Rahmenwettbewerb

Termin	03. oder 04.10.08
Ort	Ist beim STB zu erfragen
Meldeschluss	05.09.08

Bad.-Württ. Landesqualifikation



Termin	03.-06.07.08
Ort	Friedrichshafen
Kampfrichter	Für jede Gruppe ist ein/e Wertungsrichter mit Landeslizenz oder Vereinsmitarbeiter zu stellen.
Meldeschluss	über Meldung LTF

Tuju-Stars

Folgende Kriterien müssen eingehalten werden:

- Gruppenstärke: mindestens 8 Teilnehmer/innen
- Vorführfläche: 14 x 14 m
- Die maximale Vorfuhrdauer beträgt 5 Minuten. Bei Zeitüberschreitung erfolgt eine Wertung außer Konkurrenz.
- Das Durchschnittsalter der Gruppe sollte 27 Jahre nicht überschreiten, mindestens die Hälfte der Turner/innen sollten jünger als 18 Jahre alt sein.
- Inhaltlich sind euch keine Grenzen gesetzt, ihr solltet aber das Motto ‚no limits‘ beachten. Die Vorführung muss Showcharakter haben.
- Bei der Kostümauswahl gibt es keine Einschränkungen.

Die Musik kann frei gewählt werden. Für den Rückdurchlauf ist eine Zusammenfassung mit den Höhepunkten eurer Show einzustudieren mit maximaler Dauer von 30 Sekunden. Bitte erstellt für dieses Highlight eine zusätzliche CD. Turngeräte, die eine Verankerung benötigen, können leider nicht zum Einsatz kommen. Falls ihr Sportgeräte benötigt, macht bitte auf dem Anmeldebogen konkrete Angaben dazu.

Termine in den Turngauen:

Turngau	Ulm
Termin	01.06.08
Ort	Langenau
Anmeldung	Bärbel Hägerle, Klausstr. 43/1 88477 Schwendi Tel. 07353/2918

Bad.-Württ. Landesqualifikation (Qualifikation zum Bundesfinale)



Termin	03.-06.07.08
Ort	Friedrichshafen
Kampfrichter	Für jede Gruppe ist ein Vereinskampfrichter oder -mitarbeiter zu stellen.
Meldeschluss	über Meldung LTF

24. Winter-Vierkampf

- Eine Mannschaft besteht aus acht Teilnehmern.
- Der Wettkampf wird in der „Offenen Klasse“ und in der „Frauenklasse“ durchgeführt.
- Riesentorlauf: Acht Teilnehmer können starten, die besten sechs kommen in die Wertung. (Bei Schneemangel, Schlechtwetter o. ä. behält sich die Wettkampfleitung vor, nur sechs Teilnehmer/innen starten zu lassen.)
- Langlauf: 6 x 6 km-Staffel
- Volleyball: Einheitliche Kleidung ist vorgeschrieben
- Schwimmen: 6 x 100m-Freistilstaffel
- Wertung: pro Disziplin erhält die 1. Mannschaft soviel Punkte, wie gemeldete Mannschaften vorhanden sind. Die folgenden Mannschaften dann jeweils einen Punkt weniger.
- Unterkunft: Hotel, Gasthaus, Gemeinschaftsquartier. Die Kosten für die Unterbringung trägt jeder Teilnehmer selbst. Die Anzahl der Plätze sind bei der Meldung verbindlich anzugeben.
- Hinweis: Ausschreibung im Internet unter: www.wivika.de.

Für diesen Wettkampf sind Startpässe mit dem Eintrag „Gruppe“ erforderlich.

Nachmeldungen Winter-4-Kampf:

Nachmeldungen sind in vorheriger Rücksprache möglich. Eine Nachmeldegebühr wird nicht erhoben.

24. Winter-4-Kampf

Termin	26./27.01.08
Ort	Dornbirn
Meldeschluss	07.01.08

Der besondere Wettbewerb (DbW)

Der besondere Wettbewerb feierte 1986 in Friedrichshafen seine Premiere – und ist seitdem aus dem Turnfestprogramm nicht mehr wegzudenken.

22 Jahre nach der Einführung des DbW können wieder alle Gruppen zeigen, wie viel Teamgeist in ihnen steckt. Eine Mannschaft besteht aus 6 bis 8 Teilnehmer/innen. Der Wettbewerb findet in der offenen Klasse statt, die Mannschaftszusammensetzung ist beliebig wählbar aus weiblichen und männlichen Teilnehmern.

Der besondere Wettbewerb (DbW)



Termin	03.–06.07.08
Ort	Friedrichshafen
Kampfrichter	Für jede Gruppe ist ein Vereinskampfrichter oder -mitarbeiter zu stellen.
Meldeschluss	über Meldung LTF

TeamGym/DTB-TeamGym

Gegenüber den anspruchsvollen Anforderungen des internationalen Wettbewerbes (TeamGym), sind bei der nationalen Variante einfachere Bedingungen gefordert (DTB-TeamGym). Die Disziplinen sind Boden, Tumbling und Minitrampolin.

Das Team besteht aus 6 bis max. 12 Turner/innen. Bei jeder Disziplin tritt das Team nur gemeinsam an. Alle Übungen und Sprungreihen werden mit Musik präsentiert. Neben Pflichtelementen und wählbaren Schwierigkeiten steht die Präsentation als Team im Vordergrund der Bewertung. Es gibt nur einen Wert pro Disziplin für das gesamte Team. Anforderungen der einzelnen

Disziplinen:

Boden: Gymnastische Choreografie für alle Turner/innen des Teams auf einer Bodenfläche. Länge der Übung 1 bis max. 3 Minuten. Die Pflichtelemente bestehen aus jeweils 2 verschiedenen Pirouetten, Sprüngen, Balance-Elementen und 4 verschiedenen Formationen. **Tumbling:** Akrobatische Sprünge (Räder, Überschläge, Salti) in dichter Abfolge über 3 Runden. Pro Runde turnen nur 6 Turner/innen. Von Runde zu

Runde dürfen sich die Turner/innen abwechseln. **Minitrampolin:** Sprünge vom Minitrampolin in dichter Abfolge über 3 Runden. Pro Runde turnen nur 6 Turner/innen wie beim Tumbling. Mindestens eine Runde wird über ein Pferd oder einen Sprungtisch geturnt.

Ausschreibung TeamGym:

Altersklasse 12+, Vereinsmannschaften	Jahrgang 96 u. ä.
WK-Nummer	WK 47908

Ausschreibung DTB-TeamGym:

Altersklasse 14-, Nachwuchsmannschaften	Jahrgang 94 u. j.
WK-Nummer	WK 47910
Altersklasse 12-19, Jugendmannschaften	Jahrgang 96-89
WK-Nummer	WK 47912
Altersklasse 12+, Vereinsmannschaften	Jahrgang 96 u. ä.
WK-Nummer	WK 47916

Anmerkung: bei einer Mannschaftsstärke bis zu 9 Turner/innen darf ein/e Turner/in beliebig älter sein, bis zu 12 Turner/innen dürfen zwei Turner/innen beliebig älter sein.

Bad.-Württ. Meisterschaften TeamGym / Bad.-Württ. Pokalwettkämpfe DTB-TeamGym



Termin	03. – 06. 07.08
Ort	Friedrichshafen
Kampfrichter	Kampfrichter/in Gerätturnen mind. mit gültiger C-Lizenz oder Kampfrichter/in TGW mit gültiger A- und B-Lizenz (Disziplin Turnen).
Meldeschluss	Über Meldung LTF. Zusammen mit der Meldung ist die Einreichung der Wertungsbögen dringend erforderlich. Diese sind erhältlich unter www.stb.de oder auf der STB-Geschäftsstelle.

Veranstaltungen

Fachtagung Gymnastik

Für alle	
Termin	05.04.08
Angebote in Theorie und Praxis	
Ort	Ulm-Söflingen
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GC-10-0200-0-0487/08
Anmeldung	STB

DTB-Kongress Choreografie

Termin	17.10. - 19.10.08
Angebote rund um das Choreographieren von Vorführungen	
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	max. 10
Meldenummer	GC-20-1200-0-0498/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

Trainer/in C Leistungssport - ROPE SKIPPING

Rope Skipping, die Sportart mit dem schnellen Seil, ist nicht nur ein altersgerechtes Angebot für Kinder und Jugendliche!

Bei der Trainer – C Ausbildung „Rope Skipping“ wird ein umfassendes Wissen für die Grundlagenarbeit und für den Wettkampfsport, d.h., für die Durchführung unterschiedlicher Vereinsangebote vermittelt. Wesentlicher Schwerpunkt der Ausbildung ist der Erwerb methodisch-pädagogischer Kompetenzen. Weitere Inhalte sind Trainingslehre, Sportbiologie (Anatomie/Physiologie), Aufsichtspflicht u. Haftung, Wettkampf- und Kampfrichterwesen, Musiklehre/Choreographie. Die erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten versetzen den Trainer, die Trai-

nerin in die Lage, Anfängergruppen und Fortgeschrittene zu betreuen und zu trainieren. Dies bezieht sich auf den Breitensport, wie auch auf die Säulen Wettkampf und Show. Zielgruppen der Vereinsangebote sind Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

1. Ausbildungsstufe

Info-, Sport- und Beratungstag	
Termin	07.06.08
Leitung	Thomas Jenewein
Ort	Regio-Zentrum Stuttgart
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GA-10-1600-1-0683/08
Anmeldung	STB

2. Ausbildungsstufe

Grundlehrgang	
Termin	01.09. – 05.09.2008
Leitung	Walter Betsch
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	40
Meldenummer	GA-10-1600-2-0764/08
Anmeldung	STB

Fortbildung - ROPE SKIPPING

Rope Skipping- Wettkampf aber wie ?

Trainer/-innen	
Termin	19.01.08
Rope Skipping ist seit längerem als Trendsportart bekannt. An Wettkämpfen wagen sich aber noch nicht so viele heran. Dieser Lehrgang soll den Einstieg in die Einzel- und Mannschaftswettkämpfe erleichtern. Wie werden Speed-Disziplinen trainiert, wie wird ein Freestyle im Einzel zusammengestellt oder was muss bei einem Teamfreestyle beachtet werden?	
Informationen zum Training werden vermittelt und was bei den Pflichtteilen der einzelnen Wettkampftypen zu beachten ist.	
Referent	Doris Lottermann
Ort	N.N.
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-86-1600-0-0682/08
Anmeldung	Turngau Neckar-Teck

Rope Skipping für Anfänger

Anfänger & Einsteiger	
Termin	01.03.08
Rope Skipping für Anfänger	
Referent	N.N.
Ort	N.N.
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-94-1600-0-0367/08
Anmeldung	Turngau Ulm

Rope Skipping für Einsteiger

Anfänger & Einsteiger	
Termin	19.04.08
Rope Skipping, die junge anerkannte Sportart im DTB, wird ein Aktivpunkt der nächsten Jahre sein. Vor allem im Kinder und Jugendbereich können die Inhalte der Sportart in vielfältigen Richtungen umgesetzt werden. Dabei werden trainingstheoretische Inhalte, Planung eines effektiven Trainings ebenso berücksichtigt, wie der Einsatz verschiedener Seilarten und die dazugehörige Methodik.	
Referent	Henner Böttcher
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1600-0-0648/08
Anmeldung	STB

Rope Skipping für Fortgeschrittene

Fortgeschrittene	
Termin	19.07. - 20.07.08
Aufgrund seiner enormen Dynamik ein ideales Fitnessstraining, wie auch die Möglichkeit, einfach nur aus Spaß an der Bewegung neue Dinge zu erfinden und auszuprobieren. Alle Seilarten und Variationen werden intensiv vorgestellt. Dabei kommt auch der Showbereich nicht zu kurz.	
Referent	Henner Böttcher
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1600-0-0685/08
Anmeldung	STB

Kampfrichter-Fortbildung

Kampfrichterfortbildung B1/B2

Kampfrichter/innen	
Termin	17.10. - 19.10.08
Referent	Ulla Salomon Petra Rink
Ort	Sportschule Ruit
Anmeldung	STB

Kampfrichterfortbildung

Kampfrichter/innen	
Termin	16.02.08
Referent	Ulla Salomon
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	Kampfrichterfortbildung
Meldenummer	GF-10-1600-0-0219/08
Anmeldung	STB

Kampfrichterfortbildung

Kampfrichter/innen	
Termin	18.10.08
Referent	Ulla Salomon Petra Rink
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1602-0-0768/08
Anmeldung	STB



Ihr kompetenter
PARTNER
in allen
MEDIENBEREICHEN

Datenaufbereitung · Scans · Gestaltung · DTP-Satz
Offsetdruck 1-8 farbig · Digitaldruck 1-4 farbig
Falzarbeiten · Rückstichheftung · Klebebindung · Fadenheftung
Lagerhaltung · Versand · Personalisierung · Verlagsarbeiten




Druck- & Medienzentrum
GERLINGEN GMBH

Benzstraße 8
70839 Gerlingen
www.dmzg.de

Telefon: 07156 / 94 43-0
Telefax: 07156 / 94 43-44
E-Mail: info@dmzg.de

Wettkämpfe - ROPE SKIPPING

Voraussetzungen für die Teilnahme an Wettkämpfen des Fachgebiets:

Für alle Landeswettkämpfe sind Startpässe mit dem Eintrag „Rope Skipping“ zwingend vorge-schrieben. Kampfrichter sind namentlich zu melden. Meldungen ohne Kampfrichtermeldung werden nicht zugelassen!

Nachmeldungen:

Nachmeldungen sind bis zu zwei Wochen vor dem Wettkampftag zulässig, Nachmeldegebühr wird keine erhoben.

Übersicht Wettkampfangebot:

Landesturnfest	Wahlwettkampf
Gaumeisterschaften	C1 und C2
Württ. Meisterschaften Einzel	B1 und A1
Pokalwettkampf Team	C2F
Württ. Meisterschaften Mannschaft	B2

Wettkampfausschreibung:

DTB-Aufgabenbuch, Broschüre 7. Der Einsteigerwettkampf für Fortgeschrittene (C2F) besteht aus vier Disziplinen und führt zum Teamwettkampf B2 hin. Die genaue Ausschreibung kann über die STB-Geschäftsstelle angefordert werden.

Termine in den Turngauen:

Turngau	Achalm
Termin	27.01.08
Ort	Grafenberg
Anmeldung	Christina Dreher, Albstr. 15, 72581 Dettingen/Erms, erich.dreher@t-online.de
Turngau	Heilbronn
Termin	26.01.08
Ort	Stuttgart
Anmeldung	Susanne Kugler, Mühlstr. 16, 74142 Neckarsulm., susanne-kugler@t-online.de

Turngau	Hohenlohe
Termin	26.01.08
Ort	Stuttgart
Anmeldung	Brigitte Roth, Finkenweg 38, 74653 Künzelsau, bri.roth@t-online.de

Turngau	Neckar-Enz
Termin	26.01.08
Ort	Stuttgart
Anmeldung	Sigrid Hangstörfer, Alter Ziegeleiweg 5, 71665 Vaihingen/Enz, sigijako@aol.com

Turngau	Neckar-Teck
Termin	27.01.08
Ort	Grafenberg
Anmeldung	Dorle Lottermann, Scheffelstr. 2/1, 73240 Wendlingen, d.a.lottermann@t-online.de

Turngau	Rems-Murr
Termin	26.01.08
Ort	Stuttgart
Anmeldung	Petra Trübenbach, Am Hang 27, 73630 Remshalden, armin.truebenbach@gmx.de

Turngau	Stuttgart
Termin	26.01.08
Ort	Stuttgart
Anmeldung	Richard Stannard, Bei der Eiche 14, 70435 Stuttgart Richard@Stannard.de

Turngau	Ulm
Termin	27.01.08
Ort	Grafenberg
Anmeldung	Petra Rink, Oberberghofstr. 49, 89134 Blaustein, pe-rink@t-online.de

Wahlwettkampf Landesturnfest

Beim DTB-Wahlwettkampf hat jeder/Teilnehmer/in die Möglichkeit, entsprechend ihrer/seiner Neigung und ihrem/seinem Können aus sechs Fachgebieten zu wählen: Gerätturnen, Gymnastik, Leichtathletik, Schwimmen, Trampolinturnen. Erstmals kann auch Rope Skipping für einen Vierkampf ausgewählt werden. Die Ausschreibung steht als Download auf www.stb.de bereit oder kann von der STB-Geschäftsstelle angefordert werden.

Wahlwettkampf beim Landesturnfest



Termin	03.-06.07.08
Ort	Friedrichshafen
Kampfrichter	Ab 5 Teilnehmer im WWK einen Kampfrichter
Meldeschluss	über Meldung LTF

Württ. Meisterschaften Einzel

Qualifikationswettkämpfe zur Deutschen Meisterschaft

Ausschreibung Meisterschaft Einzel (Wettkampf B1):

Altersklasse	Einzel m/w 9-11 Jahre
WK-Nummer	WK 28209
Altersklasse	Einzel m/w 12-14 Jahre
WK-Nummer	WK 28212
Altersklasse	Einzel m/w 15-17 Jahre
WK-Nummer	WK 28215
Altersklasse	Einzel m/w 18 u. ä.
WK-Nummer	WK 28218

Ausschreibung Qualifikationswettkampf Einzel (Wettkampf A1):

Altersklasse	Einzel 12-14 Jahre
WK-Nummer	WK 28112
Altersklasse	Einzel 15-17 Jahre
WK-Nummer	WK 28115
Altersklasse	Einzel 18 +
WK-Nummer	WK 28118

Württ. Meisterschaften Einzel	
Termin	24.02.08
Ort	Künzelsau
Kampfrichter	Je fünf gemeldeter Skipper ist ein Kampfrichter mit entsprechender B1/A1-Qualifikation und zwei Zähler zu melden.
Meldeschluss	04.02.08

Württ. Pokalwettbewerb und Meisterschaften Mannschaft
 Qualifikationswettkämpfe zur Deutschen Meisterschaft

Ausschreibung Pokalwettbewerb Team (Wettkampf C2F):

Altersklasse	Team 9-11 Jahre
WK-Nummer	WK 28809
Altersklasse	Team 12-14 Jahre
WK-Nummer	WK 28812
Altersklasse	Team 15-17 Jahre
WK-Nummer	WK 28815
Altersklasse	Team 18 u. ä.
WK-Nummer	WK 28818

Ausschreibung Qualifikationswettkampf (Wettkampf B2):

Altersklasse	Team 12-14 Jahre
WK-Nummer	WK 28312
Altersklasse	Team 15-17 Jahre
WK-Nummer	WK 28315
Altersklasse	Team 18 +
WK-Nummer	WK 28318

Württ. Pokalwettbewerb und württ. Meisterschaften Mannschaft

Termin	02.03.08
Ort	Feldstetten
Kampfrichter	Je zwei gemeldete Mannschaften ist ein Kampfrichter mit entsprechender B2/A2-Qualifikation zu melden.
Meldeschluss	11.02.08



die **KULTASCHE** mit
 wechselbarem Deckel

Über 200 Motive in 7 Größen

Auch für euren Verein: kreiert euch eure eigene Vereinstasche!
 Schickt einfach eure Ideen/ Vereinslogo/Vorlagen an
 info@artbag24.de, wir melden uns umgehend bei euch.



SONDERRABATT

für alle Freunde des Verbandes STB: **Vorteilsnummer: 300570**
 bei Bestellung der Original ARTBAG® im Feld »Kommentar« angeben und **5 EUR**
 sparen! Gesamt- u. Verbandsbestellungen nach Absprache (dh. "noch mehr sparen")
 * gültig bis zum 31.02.2008

www.artbag24.de

Trainer/in C - Breitensport - TANZ, GYMNASTIK, RHYTHMUS

Bewegen im Spannungsfeld von verschiedenen Rhythmen, Kreativität, Ausdruck, Gestalten und Darbieten

Wenn Sie Spaß am Tanzen haben und Sie auch gerne Ihre Freude am rhythmischen Bewegen auf Musik auch anderen näher bringen wollen, dann sollten Sie die Ausbildung zum/zur Trainer/in C – Breitensport „Tanz, Gymnastik, Rhythmus“ besuchen. Hier lernen Sie, Tanzstile und neue Gymnastiktrends kennen und Sie erfahren, wie Showauftritte effektiv inszeniert werden können und an welchen Wettbewerbs- und Wettkampfformen ihre Gruppe teilnehmen kann.

Allerdings sollten Sie schon ein wenig Erfahrung mit der Leitung von Tanzgruppen oder im Tanzen mitbringen.

Die Ausbildungsinhalte im Überblick:

- Sporttheoretische Grundlagen (Sportmedizin, Trainingslehre, Sportpädagogik, ...)
- Grundlagen moderner Tanzformen (Jazz Dance, Modern Dance, Hip Hop u.a.)
- Rhythmisch-gymnastische Bewegungsschulung
- Grundlagen klassischer Tanzformen
- Tanzimprovisation
- Gymnastik mit modernen Geräten (Thera-Band)
- Choreografie und Maskenbildung
- Showtänze

1. Ausbildungsstufe

Info-, Sport- und Beratungstag 1

Termin	17.02.08
Leitung	Thomas Jenewein
Ort	Regio-Zentrum Stuttgart
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GA-10-1700-1-0043/08
Anmeldung	STB

Info-, Sport- und Beratungstag 2

Termin	31.05.08
Leitung	Uwe Schober Sibylle Rösch
Ort	Regio-Zentrum Besigheim
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GA-10-1700-1-0108/08
Anmeldung	STB

Info-, Sport- und Beratungstag 3

Termin	27.09.08
Leitung	Dieter Wenger
Ort	Regio-Zentrum Öhringen
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GA-10-1700-1-0162/08
Anmeldung	STB

2. Ausbildungsstufe

Grundlehrgang 1

Termin	25.03. - 30.03.08
Leitung	Thomas Jenewein
Ort	Regio-Zentrum Stuttgart
Lerneinheiten	60
Meldenummer	GA-10-1700-2-0072/08
Anmeldung	STB

Grundlehrgang 2

Termin (Teil 1)	07.06. - 08.06.08
Termin (Teil 2)	14.06. - 15.06.08
Termin (Teil 3)	21.06. - 22.06.08
Termin (Teil 4)	28.06. - 29.06.08
Leitung	Uwe Schober Sibylle Rösch
Ort	Regio-Zentrum Besigheim
Lerneinheiten	60
Meldenummer	GA-10-1700-2-0110/08
Anmeldung	STB

Grundlehrgang 3

Termin (Teil 1)	11.10. - 12.10.08
Termin (Teil 2)	18.10. - 19.10.08
Termin (Teil 3)	08.11. - 09.11.08
Termin (Teil 4)	15.11. - 16.11.08
Leitung	Dieter Wenger
Ort	Regio-Zentrum Öhringen
Lerneinheiten	60
Meldenummer	GA-10-1700-2-0184/08
Anmeldung	STB



3. Ausbildungsstufe**Aufbaulehrgang 1**

Termin	21.01. - 25.01.08
Leitung	Sandra Dreher-Mansur
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	40
Meldenummer	GA-10-1700-3- 0015/08
Anmeldung	STB

Aufbaulehrgang 2

Termin	16.06. - 20.06.08
Leitung	Sandra Dreher-Mansur
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	40
Meldenummer	GA-10-1700-3- 0116/08
Anmeldung	STB

Aufbaulehrgang 3

Termin	29.09. - 03.10.08
Leitung	Sandra Dreher-Mansur
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	40
Meldenummer	GA-10-1700-3- 0179/08
Anmeldung	STB

4. Ausbildungsstufe**Prüfungslehrgang 1**

Termin	25.02. - 27.02.08
Leitung	Sandra Dreher-Mansur
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	20
Meldenummer	GA-10-1700-4- 0048/08
Anmeldung	STB

Prüfungslehrgang 2

Termin	10.09. - 12.09.08
Leitung	Sandra Dreher-Mansur
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	20
Meldenummer	GA-10-1700-4- 0148/08
Anmeldung	STB

Prüfungslehrgang 3

Termin	05.11. - 07.11.08
Leitung	Sandra Dreher-Mansur
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	20
Meldenummer	GA-10-1700-4- 0209/08
Anmeldung	STB

59 Millionen € für den Sport.*

XXXXXX
Dank X Lotto

* 2008 in Baden-Württemberg. Davon profitieren auch unsere Vereine.

www.spielen-mit-verantwortung.de

 **LOTTO**
Baden-Württemberg

Übungsleiter-Assistent/in C – TANZ, GYMNASTIK, RHYTHMUS

Um Jugendlichen unter 16 Jahren, aber auch anderen einen Einstieg in die Ausbildung zu ermöglichen, bietet der STB diese Übungsleiter – Assistenten – Ausbildung mit insgesamt 20 LE an. Sie kann bereits ab 14 Jahren besucht werden.

Der Übungsleiter-Assistent soll den verantwortlichen Übungsleiter/Trainer bei der Durchführung der Übungs- und Trainingsstunde unterstützen, darf aber alleinverantwortlich noch keine Gruppe leiten.

Die Übungsleiter-Assistenten-Ausbildung richtet sich auch an Teilnehmer/innen, die aus zeitlichen Gründen eine Kurzausbildung bevorzugen.

Die Übungsleiter-Assistentenausbildung wird als Info-, Sport- und Beratungstag der Ausbildungen zum/zur Trainer/in C – Breitensport „Tanz, Gymnastik, Rhythmus“ anerkannt.

Die Ausbildungsinhalte im Überblick:

- Sporttheoretische Grundlagen (Aufbau und Planung von Sportstunden, Aufwärmen in Theorie und Praxis ...)
- Moderne Tanzformen (Jazz Dance, Hip Hop u.a.)
- Tänzerische Grundlagen: rhythmisch-gymnastische Bewegungsschulung
- Showtänze und Choreografie

Übungsleiter-Assistenten

Termin	29.02. – 02.03.08
Leitung	Iris Godel-Ruepp
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	20
Meldenummer	GA-10-1701-0-0756
Anmeldung	STB

Schülermentoren – TANZ, GYMNASTIK, RHYTHMUS

Schülerinnen und Schüler können sich nach einem zwischen dem Landes-sportverband Baden-Württemberg und dem Ministerium für Kultus, Jugend und Sport abgestimmten Konzept zum Schülermentor ausbilden lassen. Ziel der Ausbildung ist es, die Schüler zu befähigen, eine Gruppe im Rahmen von Projekten (z. B. Pausensport), Arbeitsgemeinschaften, Wettkämpfen etc. eigenständig zu leiten und zu betreuen. Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, selbstständig zu handeln und Eigeninitiative zu ergreifen. Sie werden dabei von ihren Lehrerinnen und Lehrern unterstützt, sind also kein Lehrersersatz.

Eine weitere Zielsetzung dieser besonderen Ausbildung ist, die Jugendlichen zu motivieren, eine kleine Aufgabe im Sportverein zu übernehmen.

Die Ausbildung zum Schülermentor „Tanz, Gymnastik, Rhythmus“ wird angerechnet auf die Ausbildung zum/zur Trainer/in C – Breitensport „Tanz, Gymnastik, Rhythmus“ (40 Lerneinheiten).

Hinweis:

Die Schülermentoren-Ausbildung wird durch das Ministerium für Kultus und Sport ausgeschrieben. Eine Anmeldung kann nur über die Schule an das Regierungspräsidium erfolgen.

Die Ausbildungsinhalte im Überblick:

- Sporttheoretische Grundlagen (Aufbau und Planung von Sportstunden, Aufwärmen in Theorie und Praxis ...)
- Funktionelle Gymnastik mit modernen Geräten (Bodystyling,...)
- Moderne Tanzformen (Jazz Dance, Hip Hop, Videoclipdancing u.a.)
- Tänzerische Grundlagen: rhythmisch-gymnastische Bewegungsschulung
- Showtänze und Choreografie

Schülermentoren

Termin (Teil 1)	13.02. - 15.02.08
Termin (Teil 2)	10.03. – 12.03.08
Leitung	Sandra Dreher-Mansur
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	40
Meldenummer	GA-10-1704-0- 0059/08
Anmeldung	STB



Fortbildungen – TANZ, GYMNASTIK, RHYTHMUS

Jazz Dance

Anfänger mit Vorkenntnissen

Termin 08.03.08

Das intensive Warm-up, das dazu dient, den Körper und den Geist auf die kommende Arbeit vorzubereiten, enthalten Isolations-, Dehnungs- und Kraftübungen. Anschließendes Techniktraining und Exercises durch den Raum lehren bewegungsabläufe, Raumorientierung, Konzentration und Koordination. In den Choreografien werden aktuelle Moves und trendige Styles einstudiert, die harmonisch fließend und dynamisch, genau auf Musik und Text abgestimmt sind.

Referent Carmen Waskow

Ort Ingelfingen

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-83-1700-0-0454/08

Anmeldung Turngau Hohenlohe

Tänze aus aller Welt

Anfänger & Einsteiger

Termin 08.03. - 09.03.08

Kreis-, Paar-, Block- und Gruppentänze für Jung und Alt und alle die sich gerne zur Musik bewegen.

Referent Susana Berndt

Ort Sportschule Ruit

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-10-1700-0-0025/08

Anmeldung STB

Reise durch die Tanzstile

Anfänger mit Vorkenntnissen

Termin 31.05.08

Tanz, Jazz-Dance, Hip-Hop, Modern Dance

Referent N.N.

Ort N.N.

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-94-1700-0-0351/08

Anmeldung Turngau Ulm

Dance-Workshop

Termin 19.04.08

Tanz-Variationen, Trends und Highlights aus der Tanzszene.

Referent N.N.

Ort Pfullingen

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-81-1700-0-0417/08

Anmeldung Turngau Achalm

It's showtime

Anfänger & Einsteiger

Termin 19.04.08

Pfiffige Choreografien mit Elementen aus Aerobic und Dance. Holt euch Ideen für eure Stunden und für eure Aufführungen.

Referent Beatrix Stingel

Ort Landessportschule Albstadt

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-95-1700-0-0652/08

Anmeldung Turngau Zollern Schalksburg

Showtime

Anfänger mit Vorkenntnissen

Termin 10.05.08

Showtime! Was macht eine gute Show aus? Worauf muss ich achten und wie werden Teilnehmer zu Bühnenstars? Grundlagen Tanz und Gymnastik, Choreografielehre und Präsentationsschulung - Ausdruck! Für alle Gruppen im Erwachsenenbereich.

Referent Sandy Liebehenschel

Ort Weissach i.T.

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-90-1700-0-0418/08

Anmeldung Turngau Rems-Murr

Musical

Anfänger mit Vorkenntnissen

Termin 24.05.08

Erarbeitung einer Choreographie eines bekannten Musicals. Mit besonderem Merkmal auf „Show“ und „Ausdruck“.

Referent Tanja Gaiser

Ort SpOrt Stuttgart

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-10-1700-0-0142/08

Anmeldung STB

Tänze aus aller Welt

Anfänger & Einsteiger

Termin 31.05.08

Block- Paartänze, Tanzspiele. Line-Dance, Meditative Tänze Zielgruppe 50+

Referent Sabine Lindauer

Ort SpOrt Stuttgart

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-10-1700-0-0014/08

Anmeldung STB

Celtic Showdance

Anfänger & Einsteiger

Termin 31.05.08

Es wird inhaltlich Celtic Aerodance in Kombination mit popularisiertem irischem Folkloretanz mit eigener Choreografie auf das irische Musikstück Riverdance geboten. Die dazu erforderlichen Schritte, deren Technik und stilistische Ausführung und die Choreografie werden in Stil eines Dance-Trainings erarbeitet. Am Ende steht ein kompletter Showdance.

Referent Gunter Grüninger

Ort Pfullingen

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-81-1700-0-0390/08

Anmeldung Turngau Achalm

Ballett - Grundlagen des Tanzes und Ausdrucksschulung

Anfänger & Einsteiger

Termin 04.07. - 05.07.08

Erlernen und Üben von Ballettgrundlagen - vom Boden über die Stange bis zur Mitte. Ausdrucks- und Präsentationsschulung für ÜL/Trainer, das „A“ und „O“ auf der Bühne.

Referent Sandy Liebehenschel

Ort Sportschule Ruit

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-10-1700-0-0196/08

Anmeldung STB

GoGoDance

Anfänger mit Vorkenntnissen

Termin 19.07.08

GoGo-Dance like a Star, Grundelemente, Armarbeit, Bodenteile, Choreographien, Gruppen-Dance, u.v.m..

Referent Alexandra Maio

Ort Pfullingen

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-81-1700-0-0389/08

Anmeldung Turngau Achalm

Hip Hop School Basic

Anfänger mit Vorkenntnissen

Termin 20.09.08

Hip Hop ist der Ausdruck eines Lebensgefühls, unterliegt daher ständig wechselnden Einflüssen und entwickelt sich unaufhörlich weiter! Warm – up / Choreographie / Grundschrte / Techniktraining / Musikstruktur

Referent Verena Schiller

Ort Heilbronn

Lerneinheiten 10

Meldenummer GF-82-1700-0-0523/08

Anmeldung Turngau Heilbronn

Eine Reise durch die Tanzstile

Anfänger mit Vorkenntnissen	
Termin	20.09.08
Was ist Tanz? Nach Klärung dieser Frage geht es auf die „Reise“ zu Jazz-Dance, Hip-Hop und Modern Dance.	
Referent	Sandra Dreher-Mansur
Ort	Pfullingen
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-81-1700-0-0374/08
Anmeldung	Turgau Achalm

Hip Hop School Basic

Anfänger mit Vorkenntnissen	
Termin	27.09.08
Hip Hop ist der Ausdruck eines Lebensgefühls, unterliegt daher ständig wechselnden Einflüssen und entwickelt sich unaufhörlich weiter. Grundschr. / Techniktraining / Musikstruktur / Warm up / Choreographie für alle	
Referent	Verena Schiller
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1700-0-0028/08
Anmeldung	STB

Ballett & Balance

Anfänger mit Vorkenntnisse	
Termin	18.10.08
Ballettgrundlagen / Techniktraining mit Pilateselementen / Sensomotorisches Training	
Referent	Verena Schiller
Ort	Heilbronn
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-82-1700-0-0525/08
Anmeldung	Turgau Heilbronn

Tanzbewegter Workshop

Anfänger mit Vorkenntnissen	
Termin	11.10.08
Tänzerische Voraussetzung; Movements und Kombis aus der Dance-Aerobic und Funky Jazz werden zu einer fetzigen Choreografie zusammen erarbeitet.	
Referent	Sabine Raasch
Ort	Weissach i.T.
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-90-1700-0-0436/08
Anmeldung	Turgau Rems-Murr

Dance up date

Anfänger & Fortgeschrittene	
Termin	18.10.08
Der Lehrgang ist für Anfänger und Fortgeschrittene gedacht, die die Grundkenntnisse von der Trainer-Ausbildung Tanz, Gymnastik und Rhythmus auffrischen oder kennen lernen möchten.	
Referent	Sandra Dreher-Mansur
Ort	Tuttlingen
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-91-1700-0-0627/08
Anmeldung	Turgau Schwarzwald

Tänze aus aller Welt

Anfänger & Einsteiger	
Termin	18.10.08
Tänze aus aller Welt als Block-, Kreis- und Paartänze bringen viel Spaß und Freude an der Bewegung. Eine Mischung aus Senioren- und Folkloretänzen verschiedener Länder, begleitet von einem Infoteil über Unterrichtsmethodik im Tanzunterricht und Musikauswahl. Fröhliche Mitmach-Tänze sind leicht zu erlernen und können gut in eine Gymnastikstunde eingebaut werden. Vorkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich.	
Referent	Susana Berndt
Ort	Göppingen
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-92-1700-0-0550/08
Anmeldung	Turgau Staufen

Basic-Workshop im Jazztanz

Anfänger mit Vorkenntnissen	
Termin	25.10.08
Basistraining, Koordinations- und Isolationsübungen, Dreh- und Sprungtechniken, Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Zum Abschluss verschiedene Tanzkombinationen.	
Referent	Robert Zapatka
Ort	Ingelfingen
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-83-1700-0-0455/08
Anmeldung	Turgau Hohenlohe

Jazz

Anfänger mit Vorkenntnissen	
Termin	08.11. - 09.11.08
Über Warm up zu Übungen für die Beine und Füße. Erarbeitung verschiedener Übungen. Durch kleine Choreographien verschiedene Tanzstile kennenlernen.	
Referent	Tanja Gaiser
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1700-0-0139/08
Anmeldung	STB

Ballett und Balance

Anfänger mit Vorkenntnissen	
Termin	15.11.08
Die Ästhetik des Balletts, die Harmonie von Pilates und das Finden und Erspüren der eigenen Mitte machen diesen Kurs zu einem spannenden Erlebnis. Ballettgrundlagen / Techniktraining / Sensomotorisches Training	
Referent	Verena Schiller
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1700-0-0035/08
Anmeldung	STB

Hip Hop School Advanced

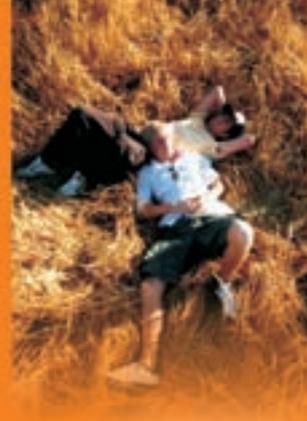
Fortgeschrittene	
Termin	29.11.08
Warm – up / Choreographie / Techniktraining / Unterrichtsmethodik Fortführung des Basic Kurses vom 20.09.08	
Referent	Verena Schiller
Ort	Heilbronn
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-82-1700-0-0531/08
Anmeldung	Turgau Heilbronn

Hip Hop School Advanced

Fortgeschrittene	
Termin	06.12.08
Vertiefung und Weiterführung der Basic Fortbildung.	
Referent	Verena Schiller
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1700-0-0037/08
Anmeldung	STB

Die schönste Art um fit und gesund zu bleiben!

Fit- und Aktivprogramm 2008



Gesunde Sportreisen für Individualisten und Gruppen

Wochenende schon ab 99,- Euro inkl. Halbpension und Sportprogramm



- Fitness und Aerobic
- Radsport und Nordic-Walking
- Pilates, Qi Gong, Yoga
- Entspannung
- Wellness und Beauty
- Geselligkeit



Das macht unsere Angebote so beliebt:

- **qualitätsgeprüftes** umfangreiches **Sportprogramm**
- STB-Sportlehrer/innen sportlich immer topp aktuell geschult und informiert
- **einzigartige Kombination** von Sport, Erholung, Kultur und Geselligkeit
- **hervorragende Hotels** in idyllischer Umgebung
- unterschiedliche Dauer der Angebote von 2 bis 7 Tagen
- **Krankenkassen bezuschussen** die Teilnahme (AOK Baden-Württemberg bis zu 150,- Euro)
- zahlreiche Angebote mit **GYMCARD[®]**-Ermäßigung, **Prämie für Neukunden**, und **Frühbucherrabatt** bis 29. Februar 2008

Drei starke Partner ...

Die ausführliche Broschüre erhalten sie bei jeder AOK in Baden-Württemberg oder verbunden mit weiteren Informationen bei:



STB-Bildungswerk e.V.
Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart
Tel. 0711/28077-200 · Fax 0711/28077-270
E-Mail: service@stb.de · Internet: www.stb.de

Übungsleiter/in B - SPORT IN DER PRÄVENTION Zielgruppe Erwachsene

Die motivierende und fachlich fundierte Arbeit der Übungsleiterinnen und Übungsleiter hat im Wesentlichen dazu beigetragen, dass der Turn- und Sportverein als kompetenter Anbieter gesundheitsorientierter Bewegungsprogramme überzeugen kann. Immer mehr Menschen nutzen deshalb die vielfältigen Angebote des Gesundheitssports im Verein. Möchten auch Sie in Ihrem Verein Menschen anleiten, die durch sportliche Aktivität ihre Gesundheit erhalten und fördern wollen? Dann lassen Sie sich von uns in der Theorie und Praxis des gesundheitsorientierten Sporttreibens qualifiziert ausbilden. Wichtige Bausteine für die Gestaltung von gesundheitsorientierten Bewegungsprogrammen werden Ihnen anschaulich und verständlich vermittelt. Darüber hinaus erhalten Sie detaillierte Informationen zur Organisation und Finanzierung von Gesundheitssportangeboten. Die Ausbildung umfasst 60 Lerneinheiten (1. Teil).

Voraussetzung für die Ausbildung zum/zur Übungsleiter/in B „Prävention“ ist die 1. Lizenzstufe (wir empfehlen hierzu die Ausbildung zum/zur Trainer/in C „Fitness und Gesundheit“) sowie eine einjährige Tätigkeit im Verein nach Abschluss der 1. Lizenz.

DIE AUSBILDUNGSINHALTE IM ÜBERBLICK:

- Information zu qualitätsgeprüften Programmen (Pluspunkt Gesundheit, Sport pro Gesundheit)
- Herz-Kreislauf-Training
- Funktionsgymnastik
- Rückenschule in Theorie und Praxis
- Entspannungstraining
- Körperwahrnehmung
- Koordinationsschulung

Zeitnah nach Abschluss der Ausbildung (1. Teil) muss eine Pflichtfortbildung (2. Teil) mit 15 Lerneinheiten besucht werden. Sie ist Voraussetzung für den Antrag und die Verleihung des „Pluspunktes Gesundheit. DTB“
Bei der Pflichtfortbildung für die Zielgruppe Erwachsene können als Spezialisierung die Profile „Herz-Kreislauf-Training“, „Haltung und Bewegung“ und „Entspannung/Stressbewältigung“.

Eines dieser Profile muss belegt werden. Die Verleihung des Pluspunktes Gesundheit. DTB orientiert sich am Nachweis des jeweils besuchten Profils. Die Teilnahme an einem dieser Profile ist auch zur Lizenzverlängerung möglich.

1. Ausbildungsstufe

Grundkurs 1

Termin (Teil 1)	01.03. - 02.03.08
Termin (Teil 2)	08.03. - 09.03.08
Leitung	Dieter Wenger
Ort	Regio-Zentrum Öhringen
Lerneinheiten	30
Meldenummer	GA-10-1800-1-0052/08
Anmeldung	STB

Grundkurs 2

Termin (Teil 1)	19.04. - 20.04.08
Termin (Teil 2)	26.04. - 27.04.08
Leitung	Thomas Jenewein
Ort	Regio-Zentrum Stuttgart
Lerneinheiten	30
Meldenummer	GA-10-1800-1-0096/08
Anmeldung	STB

Grundkurs 3

Termin (Teil 1)	31.05. - 01.06.08
Termin (Teil 2)	07.06. - 08.06.08
Leitung	Nicole Braun
Ort	Regio-Zentrum Ulm
Lerneinheiten	30
Meldenummer	GA-10-1800-1-0106/08
Anmeldung	STB

Grundkurs 4

Termin (Teil 1)	13.09. - 14.09.08
Termin (Teil 2)	20.09. - 21.09.08
Leitung	Romy Renz
Ort	Regio-Zentrum Albstadt
Lerneinheiten	30
Meldenummer	GA-10-1800-1-0150/08
Anmeldung	STB

Grundkurs 5

Termin (Teil 1)	08.11. - 09.11.08
Termin (Teil 2)	22.11. - 23.11.08
Leitung	Uwe Schober, Sibylle Rösch
Ort	Regio-Zentrum Besigheim
Lerneinheiten	30
Meldenummer	GA-10-1800-2-0211/08
Anmeldung	STB

2. Ausbildungsstufe

Aufbaukurs 1

Termin	11.02. - 13.02.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule-Ruit
Lerneinheiten	20
Meldenummer	GA-10-1800-2-0032/08
Anmeldung	STB

Aufbaukurs 2

Termin	09.06. - 11.06.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	20
Meldenummer	GA-10-1800-2-0113/08
Anmeldung	STB



Aufbaukurs 3	
Termin	14.07. - 16.07.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	20
Meldenummer	GA-10-1800-2-0135/08
Anmeldung	STB

Aufbaukurs 4	
Termin	03.11. - 05.11.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	20
Meldenummer	GA-10-1800-2-0208/08
Anmeldung	STB

Aufbaukurs 5	
Termin	08.12. - 10.12.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	20
Meldenummer	GA-10-1800-3-0232/08
Anmeldung	STB

3. Ausbildungsstufe	
Prüfungskurs 1	
Termin	27.02. - 28.02.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GA-10-1800-3-0050/08
Anmeldung	STB

Prüfungskurs 2	
Termin	28.04. - 29.04.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GA-10-1800-3-0098/08
Anmeldung	STB

Prüfungskurs 3	
Termin	06.10. - 07.10.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GA-10-1800-4-0180/08
Anmeldung	STB

Prüfungskurs 4	
Termin	17.11. - 18.11.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GA-10-1800-4-0221/08
Anmeldung	STB



Die Preise zu den einzelnen Maßnahmen finden Sie auf der Seite 183 bzw. 186

Pflichtfortbildungen - SPORT IN DER PRÄVENTION

Zielgruppe Erwachsene

Absolventen der Ausbildung auf der 2. Lizenzstufe „B“- Erwachsene müssen zeitnah nach der Lizenzerteilung (spätestens im Folgejahr) eine Pflichtfortbildung besuchen.

Diese Pflichtfortbildung mit 15 Lerneinheiten gilt als 2. Teil der Ausbildung und ist Voraussetzung für die Verleihung des „Pluspunktes Gesundheit. DTB“.

Im Rahmen der Pflichtfortbildungen „B“-Erwachsene kann über die Profilkurse „Herz-Kreislauftraining“, „Haltung und Bewegung“ sowie „Entspannung/Stressbewältigung“ eine Spezialisierung erreicht werden. Eines dieser Profile muss besucht werden. Die Fortbildungen finden entweder an einem Wochenende oder an zwei Werktagen statt, dauern 15 Lerneinheiten und können auch zur Lizenzverlängerung angerechnet werden.

Profil Herz-Kreislauf 1

Termin	03.04. - 04.04.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	15
Meldenummer	GF-10-1803-0-0234/08
Anmeldung	STB

Profil Herz-Kreislauf 2

Termin	01.05. - 02.05.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	15
Meldenummer	GF-10-1800-3-0236/08
Anmeldung	STB

Profil Herz-Kreislauf 3

Termin 1	06.09. - 07.09.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	15
Meldenummer	GF-10-1800-0-0601/08
Anmeldung	STB

Profil Herz-Kreislauf 4

Termin	27.10. - 28.10.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	15
Meldenummer	GF-10-1800-0-0678/08
Anmeldung	STB

Profil Haltung und Bewegung 1

Termin	21.04. - 22.04.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	15
Meldenummer	GF-10-1800-3-0235/08
Anmeldung	STB

Profil Haltung und Bewegung 2

Termin	06.06. - 07.06.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	15
Meldenummer	GF-10-1800-3-0237/08
Anmeldung	STB

Profil Haltung und Bewegung 3

Termin	30.10. - 01.11.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	15
Meldenummer	GF-10-1800-3-0679/08
Anmeldung	STB

Profil Haltung und Bewegung 4

Termin	24.11. - 25.11.08
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	15
Meldenummer	GF-10-1800-0-0680/08
Anmeldung	STB

Profil Entspannung

Termin	08.09. - 09.09.08
Leitung	Reiner Kranz
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	15
Meldenummer	GF-10-1803-0-0238/08
Anmeldung	STB



Fortbildungen – SPORT IN DER PRÄVENTION

Zielgruppe Erwachsene

Wirbelsäule	
ÜL B Prävention	
Termin	09.02. - 10.02.08
Theoretische Grundlagen werden vertieft und Übungen zur Stabilisation, Mobilisation und Kräftigung werden erarbeitet.	
Referent	Jörg Schäffler
Ort	Landessportschule Albstadt
Lerneinheiten	15
Meldenummer	GF-10-1800-0-0002/08
Anmeldung	STB

Beckenboden & Yoga	
ÜL B Prävention	
Termin	15.02. - 16.02.08
Asanas, Bandhas und Pranayama-Übungen aus dem Hatha- Yoga bilden die Grundlage der Pilates- Methode und des Beckenboden- Trainings. Stundenbilder aus dem Hatha-Yoga, sowie der Beckenboden- Gymnastik sollen einfach und schwierige Übungen der Pilates- Methode vorbereiten	
Referent	Sigrun Bräuninger
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	15
Meldenummer	GF-10-1800-0-0007/08
Anmeldung	STB

Gesundheitsorientiertes Krafttraining	
ÜL B Prävention	
Termin	23.02. - 24.02.08
Wie steuere ich ein Krafttraining im Gesundheitssport? Welche Intensitäten und Umfänge sind wirksam? Was hilft bei muskulären/neuro-muskulären Dysbalancen und welchen Risikofaktoren kann ich vorbeugen? Die Fortbildung gibt Antworten in Theorie und Praxis.	
Referent	Mike Anlauf
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	15
Meldenummer	GF-10-1800-0-0681/08
Anmeldung	STB

Knieschule	
ÜL B Prävention	
Termin	08.03. - 09.03.08
Anatomie, Knie, Dehnung und Kräftigung des Knies, Übungsbeispiele für die Praxis.	
Referent	Jörg Schäffler
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	15
Meldenummer	GF-10-1800-0-0057/08
Anmeldung	STB

Bewegung-Ernährung-Entspannung	
ÜL B Prävention	
Termin	15.03. - 16.03.08
Bewegung mit Spass, wie z.B. „line- und party-dance“, „swinging Qi“, Kraft + Flexibilität mit Übungen aus dem Hatha-Yoga und Pilates, verschiedene Entspannungsmethoden, sowie ein Vortrag zum Thema Ernährung sind Inhalte dieser Fortbildung.	
Referent	Sigrun Bräuninger
Ort	Bad Waldsee
Lerneinheiten	15
Meldenummer	GF-10-1800-0-0165/08
Anmeldung	STB

Kraft macht stark	
ÜL B Prävention	
Termin	15.03. - 16.03.08
Muskelkraft ist eine Basisfähigkeit der Menschen und erhöht die Lebensqualität. Kraft ist in jedem Alter trainierbar. Mit vielen in den Vereinsarbeit leicht umzusetzender Praxisbeispielen führt dieser Lehrgang in das Trainingsthema ein.	
Referent	Dagmar Dautel
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	15
Meldenummer	GF-10-1800-0-0062/08
Anmeldung	STB

Healthy Body	
ÜL B Prävention	
Termin	14.03. - 15.03.08
In dieser Fortbildung erhalten Sie einen Überblick über die Vielfalt des sensorischen Trainings.	
Referent	Renate Wörle-Glomb
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	15
Meldenummer	GF-10-1800-0-0060/08
Anmeldung	STB

Prävention Erwachsene + Ältere	
Zielgruppe	ÜL B Prävention
Termin	29.03. - 30.03.08
Körperliches Training fördert das Wohlbefinden und die Gesundheit. Effektiv sind Trainingsprogramme, die das orthopädische System funktionell erhalten. Mit gezielten Inhalten und Trainingsprogrammen stellt dieser Lehrgang Möglichkeiten des Vereinssports in Bezug auf aktive Gesundheitsprävention für eine breit gefächerte Altersgruppe vor.	
Referent	Dagmar Dautel
Ort	Kornwestheim
Lerneinheiten	15
Meldenummer	GF-85-1800-0-0276/08
Anmeldung	Turngau Neckar-Enz

Gut zu Fuß	
ÜL B Prävention	
Termin	12.04. - 13.04.08
Ein Leben lang gehen die Füße mit uns durch „dick und Dünn“. Neben den anatomischen Grundlagen stehen in der Praxis das propriozeptive Training, die Fußgymnastik und verschiedene Entspannungstechniken im Vordergrund.	
Referent	Jörg Schäffler
Ort	n.n.
Lerneinheiten	15
Meldenummer	GF-10-1800-0-0061/08
Anmeldung	STB

Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining**ÜL B Prävention****Termin** 30.05. - 31.05.08

Aus den verschiedenen Methoden, wie Stabilisations- und Koordinationstraining, Haltungsschulung mit und ohne Geräte, Pilates-Training, Stretching und Yoga entsteht ein „Fitness-Mix mit Gesundheitscharakter“.

Referent Sigrun Bräuninger**Ort** STB-Akademie Bartholomä**Lerneinheiten** 15**Meldenummer** GF-10-1800-0-0064/08**Anmeldung** STB**Haltung trainieren - Haltung bewahren****ÜL B Prävention****Termin** 30.05. - 31.05.08

Für eine funktionelle und gute Haltung ist ein Training der Rumpf- und Beinmuskulatur unverzichtbar. In diesem Workshop lernst du in Theorie und viel Praxis wie du zu einer funktionellen Haltung findest.

Referent Ludwig Kraus**Ort** STB-Akademie Bartholomä**Lerneinheiten** 15**Meldenummer** GF-10-1800-0-0482/08**Anmeldung** STB**Prävention 50 +****ÜL B Prävention****Termin** 05.04. - 06.04.08

Funktionelle Trainingsprogramme

Referent Dagmar Dautel**Ort** STB-Akademie Bartholomä**Lerneinheiten** 15**Meldenummer** GF-10-1800-0-0166/08**Anmeldung** STB**Schulter****ÜL B Prävention****Termin** 31.05. - 01.06.08

Anatomie der Schulter, Dehnung und Kräftigung der Schulter. Übungsbeispiele in der Praxis

Referent Jörg Schäffler**Ort** Heuchlingen**Lerneinheiten** 15**Meldenummer** GF-89-1800-0-0574/08**Anmeldung** Turngau Ostwürttemberg**Schulter-Nacken-Arm****ÜL B Prävention****Termin** 14.06. - 15.06.08

Anatomie der Schulter, Dehnung und Kräftigung der Schulter, Übungsbeispiele in der Praxis (P-Lizenz)

Referent Jörg Schäffler**Ort** Heilbronn**Lerneinheiten** 15**Meldenummer** GF-82-1800-0-0516/08**Anmeldung** Turngau Heilbronn**Muskeln und ihre Funktionen****ÜL B Prävention****Termin** 14.06. - 15.06.08

Wie sind Muskeln aufgebaut? Wie funktionieren sie? Wie können wir sie trainieren? Was verändert sich dabei? Dieser Lehrgang gibt Antworten rund um den Muskel - in Theorie und Praxis.

Referent Gerald Lechner**Ort** Sportschule Ruit**Lerneinheiten** 15**Meldenummer** GF-10-1800-0-0132/08**Anmeldung** STB**Aerobic, Step und Workout im Gesundheitssport****ÜL B Prävention****Termin** 27.06. - 28.06.08

Ausdauertraining beeinflusst das Herzkreislaufsystem positiv. Neue und moderne Formen der Aerobic zeigen nicht nur das Aerobic gesund ist, sondern auch Spaß macht.

Referent Brigitte Jooß, Renate Wörle-Glomb**Ort** STB-Akademie Bartholomä**Lerneinheiten** 15**Meldenummer** GF-10-1800-0-0176/08**Anmeldung** STB**Hüftschule****ÜL B Prävention****Termin** 12.07. - 13.07.08

Vermittlung anatomischer Kenntnisse, Kräftigung, Koordination und stabilisierende Elemente, sowie das Erlernen kontrollierter Bewegungsabläufe und die Propriozeption als intensive Gelenkwahrnehmung.

Referent Jörg Schäffler**Ort** Landessportschule Albstadt**Lerneinheiten** 15**Meldenummer** GF-10-1800-0-0003/08**Anmeldung** STB**Ayurveda-Yoga-Qi-Gong****ÜL B Prävention****Termin** 19.07. - 20.07.08

Informationen über die traditionelle indische Heilkunst Ayurveda, verschiedene Stillrichtungen des Yoga (Viny-, Asthanga- und Kundalini-Yoga), sowie Übungen bzw. eine Einführung in Qi Gong sind Inhalte dieser Fortbildung.

Referent Sigrun Bräuninger**Ort** Bad Waldsee**Lerneinheiten** 15**Meldenummer** GF-10-1800-0-0167/08**Anmeldung** STB**Sensomotorisches Training****ÜL B Prävention****Termin** 27.09. - 28.09.08

Dieser Lehrgang zeigt Ihnen warum sensomotorisches Training in jede Sportstunde gehört. Theoretische Grundlagen und praktische Umsetzung werden anschaulich und verständlich vermittelt.

Referent Gerald Lechner**Ort** Sportschule Ruit**Lerneinheiten** 15**Meldenummer** GF-10-1800-0-0023/08**Anmeldung** STB**LWS-Becken-Hüfte****ÜL B Prävention****Termin** 14.11. - 15.11.08

Ursachen und Auswirkungen von Fehlstellungen in der gesamten LBH Region stehen im Vordergrund dieses Lehrgangs. Auch die Anatomie wird erläutert, sowie Koordinations- und Kräftigungsübungen rund um den Beckenring.

Referent Heike Hieber**Ort** Heuchlingen**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GF-89-1800-0-0580/08**Anmeldung** Turngau Ostwürttemberg**Schulter-Nacken-Arm****ÜL B Prävention****Termin** 06.12. - 07.12.08

Anatomie der Schulter, Dehnung und Kräftigung der Schulter. Übungsbeispiele in der Praxis.

Referent Jörg Schäffler**Ort** Sportschule Ruit**Lerneinheiten** 15**Meldenummer** GF-10-1800-0-0033/08**Anmeldung** STB

Übungsleiter/in B - CHOREOGRAFIE

Wollen Sie mit Ihrer Gruppe tolle Vorführungen entwickeln können? Bei den Schauvorführungen der Landes- und Deutschen Turnfeste auch einmal ausgewählt werden? Oder einfach mal bei einer Veranstaltung für einen Auftritt einen Riesenapplaus bekommen? Dann sind Sie richtig bei der Ausbildung zum Übungsleiter B Choreografie!

Diese Ausbildung vermittelt spezielle Kenntnisse, um im eigenen Tätigkeitsbereich choreografisch wirken zu können. Nach Abschluss sind Sie in der Lage, anspruchsvolle Gestaltungen mit Gruppen aufzubauen, sei es in der Gymnastik, im Gerätturnen, im Tanz oder in einem übergreifenden Themenbereich mit unterschiedlichen Inhaltskomponenten. Voraussetzung zur Teilnahme ist eine abgeschlossene Übungsleiterausbildung auf der 1. Lizenzstufe (ÜL C, Fach-ÜL C, Trainer C) und eine einjährige Tätigkeit.

Die Ausbildungsinhalte im Überblick:

- Bewegung und Bewegungstechnik
- Raum und Raumformationen
- Musik und Zeit
- Objekte und Bewegung
- Handlung und Bewegung
- Übungsleiter und Gruppe
- Präsentation der Gestaltung

Eine Ausbildung zum Übungsleiter B ist erst wieder 2009 geplant.

Wir möchten Sie jedoch ganz besonders auf den DTB-Choreographie-Kongress hinweisen, der vom 17. – 19. Oktober 2008 in Stuttgart stattfindet und mit vielen Angeboten zur Einführung in die Thematik, aber auch zur anspruchsvollen Fortbildung, unterschiedliche Erwartungen erfüllen wird.

Veranstaltungen

DTB-Kongress Choreografie	
Termin	17.10. - 19.10.08
Ort	SpOrt Stuttgart
Meldenummer	GC-20-0200-0-0501/08
Anmeldung	STB



Besondere Weiterbildungen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen

Zielgruppe Ältere

Der WLSB und der STB bieten für das Jahr 2008 in Zusammenarbeit mit weiteren Fachverbänden besondere Qualifizierungs- und Weiterbildungsmaßnahmen an.

Ziel dieser Maßnahmen ist es:

Menschen in den Sportverbänden für die ständig wachsende Zielgruppe der „Älteren“ zu sensibilisieren und zu befähigen, sinnvolle, gesundheitsbezogene, alters- und zielgruppengerechte Bewegungsangebote anbieten und durchführen zu können.

Wiedergewinnung und Qualifizierung von ehemaligen Übungsleiter/innen und Trainer/innen, deren Lizenz abgelaufen ist, als Übungsleiter für Angebote mit Älteren (Wiedereinsteiger).

Weiterbildung von aktiven Übungsleiter/innen und Trainer/innen, deren Lizenz gültig ist, die aber zur Zielgruppe Ältere wechseln wollen. (Umsteiger) Übungsleiter mit abgelaufener bzw. gültiger Lizenz können sich für eine der nachfolgenden Weiterbildungsmaßnahmen, die jeweils 40 Lerneinheiten umfassen anmelden. Nach absolvierten Qualifizierungsmaßnahmen kann ihre Übungsleiter-Lizenz für den Schwerpunkt Ältere umgeschrieben werden. Alle Teilnehmer erhalten ein Zertifikat. Inhaltlich sind die Veranstaltungen praxisorientiert und umfassen Bewegungsangebote für die Halle oder in der Natur aus den Bereichen Spielen, Koordinationstraining, Fitnessstraining, Gymnastik- und Tanz, sowie Aerobic, wobei jede Lehrgangnahme einen Schwerpunkt aufweist.

Fit und gesund - Ältere 1

Termin (Teil 1)	13.02. - 15.02.08
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Termin (Teil 2)	07.03. - 09.03.08
Ort	Sportschule Ruit
Meldenummer	GF-10-1306-0-0304/08
Leitung	Walter Betsch
Lerneinheiten	40
Anmeldung	STB

Fit und gesund - Ältere 2

Termin (Teil 1)	08.10. - 10.10.08
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Termin (Teil 2)	07.11. - 09.11.08
Ort	Sportschule Ruit
Meldenummer	GF-10-1306-0-0310/08
Leitung	Walter Betsch
Lerneinheiten	40
Anmeldung	STB

Zurück zur Natur

Termin	08.09. - 12.09.08
Der Schwerpunkt dieser Fortbildung liegt auf Bewegung in der Natur mit Älteren. Wir lernen Wanderungen zu planen und uns draußen zu orientieren. Geplant ist eine naturkundliche Alptraufwanderung und bei gutem Wetter ein Radausflug ins Donautal. Wir lernen Walken bzw. Nordic-Walking. Je nach Wetterlage variiert das Programm zwischen Aktivitäten draußen und in der Sporthalle, in der wir uns spielerisch aufwärmen. Einfache Formen des Tai Chi bringen uns auch Entspannung. Hintergrundinformationen zur Unterrichtsmethodik und zum Sport mit Älteren runden das Programm ab.	
Referent	Ernst Dadam
Ort	Landessportschule Albstadt
Lerneinheiten	40
Meldenummer	GF-10-1306-0-0415/08
Anmeldung	WLSB

Yoga

Yoga-Zusatzausbildung

Für alle ÜL mit gültiger Lizenz und regelmäßiger Teilnahme an Yoga – Fortbildungen

Termin (Teil 1) 25.04. - 27.04.08

Mit diesem Angebot werden Sie einen umfassenden Einblick in Yoga bekommen, die Inhalte für sich selbst anwenden und nach und nach anderen vermitteln können. Die Zusatzausbildung umfasst 60 LE und schließt mit einer praktischen Überprüfung ab.

Referent	Sigrun Bräuninger, Luise Petschinka
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	20
Meldenummer	GF-10-1200-0-0480/08
Termin (Teil 2)	23.06. - 27.06.08
Referent	Sigrun Bräuninger, Luise Petschinka
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	40
Meldenummer	GF-10-1200-0-0480/08
Anmeldung	STB
Teilnahmegebühren	150,- €

Yoga Zertifikat - Pflichtfortbildung

Termin	19.09. - 20.09.08
Referent	Sigrun Bräuninger
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GF-10-1200-0-0503/08
Anmeldung	STB

Holz-Hoerz
www.pedalo.de

Phone (00 49) 0 73 81/93 57 0 Verkauf@Holz-Hoerz.com

Fax (00 49) 0 73 81/93 57 40 www.pedalo.de

Spiel, Sport und Therapie
Entwicklung Herstellung Vertrieb



DTB-Trainer/in GroupFitness

DTB-Trainer/in GroupFitness, Modul 1

Termin 07.03. - 09.03.08

Der Start der Ausbildung umfasst 20 Lerneinheiten und vermittelt wichtige Grundlagen. Nach Absolvierung dieser ersten Phase wissen Sie, dass Sie sich richtig entschieden haben.

Schwerpunkte sind:

- Körperhaltung und Schritttechniken für Aerobic & Step
 - Musik verstehen und nutzen
 - Cueing
 - Passiver Bewegungsapparat
 - Modellstunden und Übungsphasen
- Für diese Ausbildung werden Ihnen umfangreiche Ausbildungsmaterialien zur Verfügung gestellt.

Referent Brigitte Jooß und Lehrteam

Ort SpOrt Stuttgart

Lerneinheiten 20

Meldenummer GA-20-1100-0-0343/08

Anmeldung STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
185,-	235,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 10,-

DTB-Trainer/in GroupFitness, Modul 1

Termin 30.05. - 01.06.08

Siehe oben DTB-Trainer/in Group Fitness

Referent Brigitte Jooß und Lehrteam

Ort STB-Akademie Bartholomä

Lerneinheiten 20

Meldenummer GA-20-1100-0-0349/08

Anmeldung STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
185,-,-	235,-	235,-	265,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 10,-

DTB-Trainer/in GroupFitness, Modul 2

Termine 23.07. - 27.07.08
u. 01.10. - 05.10.08

Das anschließende Modul 2 baut auf den Inhalten von Modul 1 auf. Von Vorteil ist, die Ausbildungsmodule zusammenhängend zu planen. Der begonnene gemeinsame Lernprozess und die Gruppendynamik wirken sich positiv auf die persönliche Motivation aus. In der gesamten Ausbildungsphase geht es vor allem um die Planung und Vermittlung von Choreografien für Aerobic- und Step-Stunden, die Verbesserung der persönlichen Technik, die Vertiefung der Kenntnisse über die Wirkung der einzelnen Stundenphasen sowie deren Inhalte. Viele Übungsphasen geben die Chance, die eigene Trainerpersönlichkeit zu entwickeln und Feedback von den Ausbildern zu bekommen.

Schwerpunkte sind:

- Choreografie – Planung & Aufbaumethoden (Aerobic & Step)
- „Breakdown“ zur Vermittlung von Schrittfolgen
- Workout – Kräftigung & Dehnung
- Der aktive Bewegungsapparat & das Herz-Kreislaufsystem
- Inhalte der einzelnen Stundenphasen
- Übungsphasen & Lehrproben für alle Stundenphasen

Voraussetzungen für die Teilnahme: Teilnahme am Modul 1 und die Absolvierung der Übungsphase zu Hause.

Referent Brigitte Jooß und Lehrteam

Ort STB-Akademie Bartholomä

Lerneinheiten 90

Meldenummer GA-20-1100-0-0352/08

Anmeldung STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
805,-	985,-	1.015,-	1.195,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 30,-

DTB-Trainer/in GroupFitness - Prüfung

Termin 13.12.08

Voraussetzungen:

- Teilnahme an der DTB-Trainer GroupFitness-Ausbildung, Modul 2
- Oder gültige DTB-Lizenz Aerobic, Teilnahmebescheinigung DTB-Step-Basic Modul und Teilnahmebescheinigung eines Prüfungsvorbereitungskurses (10 LE).

Die Prüfung besteht aus folgenden Teilen:

- Erarbeiten eines kompletten Stundenbildes. Dieses ist als Hausarbeit vorzubereiten und am Prüfungstag vorzulegen
- Schriftliche und mündliche Prüfung
- Praktische Lehrprobe

Prüfungsbestimmungen:

- Die Prüfung sollte innerhalb eines Jahres – frühestens 10 Wochen nach Absolvieren der Ausbildung erfolgen
- Jeder Teilbereich der Prüfung kann gesondert bestanden und zweimal wiederholt werden.

Anerkennung:

Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat mit dem Abschluss als „DTB-Trainer/in GroupFitness“.

Referent Brigitte Jooß

Ort STB-Akademie Bartholomä

Meldenummer GA-20-1100-0-0354/08

Anmeldung STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
100,-	150,-

Prüfungswiederholung

Komplett: 90,- Euro (GYMCARD-Preis) bzw. 125,- Euro (Preis)

Theorie oder Praxis: je 40,- Euro (GYMCARD-Preis) bzw. 55,- Euro (Preis)

Medaillen, besonders preisgünstig. Sonderpreise von Januar bis März Restposten im Herbst Für alle Turn- und Sportarten. Fordern Sie unseren Katalog an!



Wenn's mal brennt: montags bestellt, samstags im Haus

top-medailien höhle

mühlenstraße 26 - 28
34474 diemelstadt
tel.: 0 56 94 - 3 58
telefax: 0 56 94- 99 50 68

**Prüfungsvorbereitungskurs
GroupFitness****Termin** 29.11.08

Zur Unterstützung der Teilnehmer an den Prüfungen bieten wir Prüfungsvorbereitungskurse an. Diese werden grundsätzlich allen Teilnehmern der GroupFitness-Ausbildung als effektive Vorbereitung auf die Prüfung empfohlen

Referent Brigitte Jooß**Ort** STB-Akademie
Bartholomä**Lerneinheiten** 10**Meldenummer** GA-20-1100-0-
0371/08**Anmeldung** STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
65,-	80,-

**DTB-Basis-Modul Step-Aerobic
/ Step-Kurzausbildung****Termin** 17.10. - 19.10.08

In dieser Ausbildung werden alle wichtigen Grundlagen der Step-Aerobic vermittelt.

**Schwerpunkte dieser Ausbildung
sind:**

- Erlernen und Üben der Technik der Grundschriffe und Schrittvarianten
- Festigung im Umgang mit der Musik
- Vertiefung der Arbeit mit den Choreografie-Methoden
- Cueing in der Step-Aerobic

Für alle DTB-Aerobic Trainer sowie Inhaber einer gültigen DTB-Lizenz Aerobic besteht die Möglichkeit, mit dem Basis-Modul Step-Aerobic den direkten Zugang zur Prüfung DTB-Trainer Group Fitness zu erwerben. Darauf aufbauend haben Sie gleichzeitig die Chance, Ihr Wissen in den Step-Advanced Fortbildungen zu vertiefen.

Voraussetzungen:

- Zertifikat DTB-Aerobic-Trainer
- Oder DTB-Lizenz Aerobic und Erfahrungen in der Step-Aerobic
- Oder Nachweis einer adäquaten Aerobic-Ausbildung auf Antrag

Anerkennung:

Nach aktiver Teilnahme am DTB-Basis-Modul Step-Aerobic erhalten die Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung, die zur Teilnahme an der Prüfung „DTB-Trainer/in GroupFitness“ berechtigt.

Referent	Brigitte Jooß
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	25
Meldenummer	GA-20-1100-0- 0372/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	255,-	270,-	310,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 15,-

**DTB-Advanced-Modul
Step-Aerobic**

AGS

Termin 31.10. - 02.11.08

Dieses Modul ist für Trainer geeignet, die Step-Aerobic-Stunden unterrichten.

Das Modul beinhaltet folgende**Themen:**

- Planung von abwechslungsreichen und spannenden Choreografien
- Breakdown von schwierigen Schrittfolgen
- Fortgeschrittene Aufbau- und Hilfsmethoden für Step-Aerobic
- Sicherer Einsatz von Raumbewegungen, Drehungen
- Verbesserung der eigenen Technik
- Finden des eigenen persönlichen Bewegungsstils

Voraussetzungen für die Teilnahme:

Zertifikat DTB-Trainer GroupFitness oder DTB-Trainer Step.

Anerkennung:

Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebescheinigung

Referent	Chris Harvey
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	25
Meldenummer	GA-20-1100-0- 0497/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
255,-	295,-	325,-	365,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 10,-

Future Aerobic

AGS

Termin 05.04.08

Das Trendmodell der kommenden Jahre.

Aerobic hat inzwischen viele Facetten, die letzten Jahre sorgten für eine Vielzahl von verschiedenen Stundennamen und -inhalten. Nicht alle Entwicklungen waren bzw. sind auf Dauer sinnvoll. Wie sieht eine zeitgemäße Aerobicstunde aus, wenn wertvolle Erkenntnisse der letzten Jahre sinnvoll integriert werden? Die Antwort ist eine „Allroundstunde“, in der der Teilnehmer in einer Stunde so umfassend wie möglich trainiert wird, d.h. Herzkreislauftraining Workout, Stretching und Stabilisatorentraining werden in einer Stunde zu einem Fitness-Programm zusammengefügt. Erleben Sie einen Tag, der aufzeigt, dass die Aerobicstunde effektiv, individuell, motivierend ist und Ihre Teilnehmer wieder neu begeistert.

Referent Chris Harvey**Ort** SpOrt Stuttgart**Lerneinheiten** 8**Meldenummer** GF-20-1100-0-
0408/08**Anmeldung** STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
ohne V/Ü	ohne V/Ü
75,-	105,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-

**Aerobic Choreografie und
Workout**

AGS

Termin 07.06.08

Diese Fortbildung vermittelt, wie abwechslungsreiche und pfiffige Aerobic Choreografien und Workout-Stunden erstellt werden. Weiter wird erarbeitet, wie in beiden Stundenformaten für unterschiedliche Teilnehmer die Intensität sinnvoll gesteuert wird. Modelleinheiten und Übungsphasen erweitern die persönliche Ideensammlung.

Referent Alexandra
Frey-Difflipp**Ort** SpOrt Stuttgart**Lerneinheiten** 8**Meldenummer** GF-20-1100-0-
0396/08**Anmeldung** STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
ohne V/Ü	ohne V/Ü
75,-	105,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-

Trainer Up Date Aerobic & Step
AGS

Termin 27.09. - 28.09.08
Dieser Workshop richtet sich an ausgebildete Trainer, deren Grundausbildung (Aerobic-Basic, Step-Basic, Fach-ÜL-Aerobic oder gleichwertige Ausbildung) vor 2002 stattfand. Mit dem Erscheinen des Buches „Das Neue Aerobic Training“ im Jahr 2002 wurden Ausbildungsinhalte auf den neuesten Stand gebracht und präziser gestaltet. In diesem Workshop bekommst Du ein Up Date in vielen wichtigen Bereichen. Themen sind u.a.:

- die Schrittfamilien (Aerobic & Step) inkl. genauer Technikrichtlinien;
- Choreografiemethoden – „Balanced“-Aufbau (rechts/links ausgewogen aufbauen);
- Stundengestaltung und -planung;
- Krafttraining – Die Prioritätenliste des Krafttrainings & Intensitätssteuerung und
- Beweglichkeitstraining in der Aerobic – sinnvoller Umgang mit Vor- und Nachdehnen.

Es gab eine rasche Entwicklung im Aerobic- und Step-Training – das ist die Chance, sich auf den neusten Stand zu bringen und die Qualität der eigenen Stunden zu sichern. Der Workshop kann auch von Trainern mit Basic-Zertifikat seit 2002 als „Überprüfung“ von wichtigen Themen genutzt werden.

Referent	Brigitte Jooß
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	12
Meldenummer	GF-20-1100-0-0443/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
120,-	145,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 10,-

Symbole zur Zertifikatsverlängerung

Aus unten stehender Legende können Sie entnehmen, welche Buchstabensymbole die Eignung zur Verlängerung von DTB-Akademie-Zertifikaten anzeigen:

A	DTB-Trainer/in Aerobic
D	DTB-Trainer/in Dance
F	DTB-Trainer/in GeräteFitness
G	DTB-Trainer/in GroupFitness
R	DTB-Rückentrainer/in
S	DTB-Trainer/in Step

Step und Workout **AGS**

Termin 11.10.08
Was alles am, um und mit dem Step möglich ist, wie es kombiniert werden kann, zeigt dieser Workshop. Herz – Kreislauf – Training durch Choreografien an einem und mehreren Steps. Kraftausdauertraining am Step mit und ohne Hilfsgeräte. Umgesetzt wird das alles in verschiedenen Stundenbildern, die anschließend gemeinsam besprochen werden.

Referent	Claus-Peter Lindner
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	8
Meldenummer	GF-20-1100-0-0391/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
ohne V/Ü	ohne V/Ü
75,-	105,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-

Aerobic 50 Plus **AG**

Termin 08.11.08
Die Fortbildung vermittelt die wichtigsten theoretischen und praktischen Grundlagen für ein modernes, gesundheitsorientiertes und ganzheitliches Aerobictraining mit der Zielgruppe 50 Plus.

Die Kursteilnehmer werden durch diese Fortbildung in die Lage versetzt, ein nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aufbereitetes, modernes Aerobic- und Step-Training für die Zielgruppe 50 Plus unter den Bedingungen der Vereinsarbeit selbständig vorzubereiten und methodisch sicher durchführen zu können.

Referent	Brigitte Jooß
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	8
Meldenummer	GF-20-1100-0-0441/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
ohne V/Ü	ohne V/Ü
75,-	105,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-

Ausbildung GeräteFitness

DTB-Trainer/in GeräteFitness, Modul 1

Termine 18.01. – 20.01.08
u. 25.01. - 27.01.08

Dieser erste Teil der Ausbildung vermittelt die theoretischen und praktischen Grundlagen für ein gesundes und effektives Fitness-Training in einem Studio. Kernziel des Moduls ist der Erwerb der Grundkenntnisse zum Umgang mit den Geräten im Studio.

Inhalte:

- Grundlagen Anatomie, Trainingslehre, Biomechanik, Pädagogik, Psychologie
- Grundlagen der Trainingsplanung und der Organisation des Trainingsbetriebes
- Kennen lernen unterschiedlicher Trainingsgeräte und deren Effekte
- Praxis an Fitness-Geräten, funktionaler und gesundheitsorientierter Umgang
- Betreuung der TN (Handling von Trainingsplänen)
- Erfolgskontrolle zum Gerätehandling

Nach erfolgreicher Teilnahme an der DTB-Trainer GeräteFitness-Ausbildung Modul 1 sind die Teilnehmer berechtigt, die darauf folgende Ausbildung zum DTB-Trainer GeräteFitness Modul 2 zu besuchen.

Voraussetzungen:

Zum Einstieg sind keine Voraussetzungen notwendig. Ein bereits absolviertes regelmäßiges Training an Fitness-Geräten im Studio ist von Vorteil.

Anerkennung:

Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Referent	Siegfried Emmerich u. Lehrteam
Ort	STB-Regio-Zentrum Ulm-Söflingen
Lerneinheiten	50
Meldenummer	GA-20-1200-0-0373/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
430,-	510,-	560,-	640,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 30,-

**DTB-Trainer/in GeräteFitness,
Modul 2**

Termine	25.04. - 27.04.08 u. 02.05. - 04.05.08
----------------	---

In dieser Ausbildung werden Sie in die Lage versetzt, ein funktions- und adressatengerechtes Training an Studio-Geräten planen, anleiten und auswerten zu können. Sie lernen, das gesundheitsorientierte Studiomitglied angemessen und kompetent zu beraten und in der Trainingsdurchführung zu begleiten. Darüber hinaus werden Sie intensiv auf die Prüfung vorbereitet.

Inhalte:

- Festigung der Trainingsgeräte-Kenntnisse, Einführung ins freie Gewicht-Training und koordinative Training
- Anatomie – Sportmedizin
- Erstellung und Auswertung von Trainingsplänen
- Soziale Kompetenz
- Zielgruppengerechtes Training
- Adressatengerechte BegReferent der Trainingsdurchführung
- Motivations- und Vermittlungsstrategien im Studio
- Gesundheits- und Fitness-Markt Deutschland, Gütesiegel für Fitness-Studios
- Screening
- Prüfungsvorbereitung und Lehrproben

Nach erfolgreicher Teilnahme an der Ausbildung DTB-Trainer GeräteFitness Modul 2 sind die Teilnehmer berechtigt, an der DTB-Trainer GeräteFitness-Prüfung teilzunehmen.

Voraussetzungen:

- Teilnahme am DTB-Trainer/in Geräte-Fitness Modul 1
- Oder DTB-Lizenz der 1. Stufe sowie qualifizierter Nachweis über Geräte-Trainertätigkeit im Fitness-/Vereins-Studio
- Oder Ausbildung als Sport-/Gymnastiklehrer oder Physiotherapeut sowie ein mindestens 6-monatiger Nachweis über Geräte-Trainertätigkeit im Fitness-/Vereins-Studio

Anerkennung:

Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Referent	Siegfried Emmerich u. Lehrteam
Ort	STB-Regio-Zentrum Ulm-Söflingen
Lerneinheiten	60
Meldenummer	GA-20-1200-0-0376/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
450,-	530,-	590,-	670,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 30,-

**DTB-Trainer/in GeräteFitness -
Prüfung**

Termin	13.09.08
---------------	----------

Um das Zertifikat zum DTB-Trainer GeräteFitness zu erhalten, müssen Sie im Rahmen eines Prüfungslehrganges (10 LE) ihre Qualifikation nachweisen. Überprüft werden das theoretische Grundlagenwissen sowie die praktischen Fähigkeiten.

Voraussetzung:

Teilnahme an der DTB-Trainer Geräte-Fitness-Ausbildung Modul 2

**Die Prüfung besteht aus folgenden
Teilen:**

- Theoretische Prüfung und/oder Prüfungsgespräch
- Praktische Prüfung

Prüfungsbestimmungen:

- Bei Nichtbestehen eines Teils der Prüfung (z.B. Praxis) muss nur dieser Teil wiederholt werden
- Jeder Teilbereich der Prüfung kann gesondert bestanden und zweimal wiederholt werden
- Die Prüfung sollte innerhalb eines Jahres – frühestens 10 Wochen – nach Absolvieren der Ausbildung erfolgen

Anerkennung:

Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat mit dem Abschluss „DTB-Trainer/in GeräteFitness“.

Verlängerung des Zertifikates:

Alle zwei Jahre mit 15 LE fachspezifischer Fortbildung. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein.

Referent	Siegfried Emmerich u. Lehrteam
Ort	STB-Regio-Zentrum Ulm-Söflingen
Lerneinheiten	10
Meldenummer	GA-20-1200-0-0382/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V	inkl. V	inkl. V
100,-	150,-		

Prüfungswiederholung

Komplett: 90,- Euro (GYMCARD-Preis) bzw. 125,- Euro (Preis)

Theorie oder Praxis: je 40,- Euro (GYMCARD-Preis) bzw. 55,- Euro (Preis)

**DTB-Master-Trainer/in Geräte-
Fitness**

Termin	24.11. -28.11.08
---------------	------------------

Die Ausbildung wurde von einem erfahrenen Ausbilderteam entwickelt und baut auf der von Sportwissenschaftlern und Praktikern konzipierten DTB-Trainer GeräteFitness-Ausbildung auf. Ziel der Ausbildung ist die Beratung und das Erstellen individueller Trainingsprogramme, mit denen Ihre Mitglieder und Kunden die gesteckten Trainingsziele erreichen. Sie überzeugen durch fundiertes Wissen in Theorie und Praxis und können eigene kreative zielgruppengerechte Formen des Trainings an Geräten entwickeln. Die Ausbildung basiert auf den aktuellen Erkenntnissen der Trainingslehre sowie der Sport-, Präventions- und Rehabilitationsmedizin. Gleichzeitig wird entsprechendes Wissen vermittelt um Mitverantwortung für das Studio zu übernehmen.

Inhalte:

- Individuelle Trainingskonzepte für besondere Zielgruppen (z.B. gesundheits- und fitnessorientiertes- bzw. sportart- oder leistungsorientiertes Training) oder Risikogruppen (z.B. Übergewichtige, Ältere, Personen mit Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Beschwerden)
- Langfristige, differenzierte Trainingsplanung im Fitness-Studio
- Kraft-Training mit maximaler Muskelisolation
- Modernes Ausdauer-Training
- Aufbautraining bei Schadensbildern und Sportverletzungen
- Bedürfnisanalyse durch Testung und Screening zur Trainingsplanung und Trainingssteuerung
- Fehlerquellen analysieren und korrigieren
- Betreuung und Kommunikation mit den Mitgliedern und Kunden
- Ernährung, Wellness- und Gesundheitsberatung
- Grundlagen der Organisation – Marketing – PR
- Prinzipien des Qualitätsmanagements
- Prüfungsvorbereitung

Voraussetzungen:

- Gültiges Zertifikat DTB-Trainer Geräte-Fitness
- Oder der Nachweis einer adäquaten GeräteFitness-Trainer-Ausbildung
- Mindestens 1/2 Jahr Unterrichtserfahrung als Trainer im Fitnessstudio.

Anerkennung:

Nach erfolgreicher Teilnahme an der Ausbildung DTB-Master-Trainer GeräteFitness erhalten die Teilnehmer eine Teilnahmebestätigung. Sie berechtigt zur Teilnahme an der Prüfung „DTB-Master-Trainer/in GeräteFitness“.

Referent	Siegfried Emmerich u. Lehrteam
Ort	Landessportschule Albstadt
Lerneinheiten	55
Meldenummer	GA-20-1200-0-0385/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
500,-	580,-	630,-	710,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 30,-

Ausbildung Gesundheit

DTB-Trainer/in Osteoporose-Prävention **FR**

Termin 25.01. - 27.01.08

Unter Osteoporose versteht man eine Verminderung der Knochenmasse sowie eine Verschlechterung der Mikroarchitektur des Knochengewebes, verbunden mit der Gefahr einer erhöhten Knochenbrüchigkeit. Die Osteoporose betrifft vor allem Frauen ab den Wechseljahren. Aber auch jüngere Frauen, Männer und sogar Kinder sind zunehmend davon betroffen. Im Rahmen der Ausbildung wird besonders viel Wert auf die intensive Schulung des Übungsleiter-/Lehrerverhaltens gelegt (Gesprächsführung, Vermittlungsformen). Sie sind nach dieser Ausbildung in der Lage, kompetent und eigenverantwortlich Osteoporose-Präventionsangebote im Verein anzubieten und zu leiten.

Inhalte:

- Osteoporoseentstehung und Symptomatik
- Kriterien der Diagnosesicherung
- Stellenwert des Sports in der Osteoporose-Prävention
- Biomechanik der Wirbelsäule
- Ernährung
- Sportpädagogische Prinzipien
- Muskeltraining und Mobilisation
- Entspannungsverfahren
- Rückengerechtes Verhalten im Alltag
- Koordinationsschulung
- Psychomotorik

Voraussetzungen:

- Übungsleiter-Lizenz 2. Stufe, „Sport in der Prävention“ oder „Sport in der Rehabilitation“
- Oder abgeschl. Sportstudium (Lehramt, Magister, Diplom)
- Oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer oder Krankengymnast/Physiotherapeut

Anerkennung:

- Teilnehmer, die erfolgreich an dieser Weiterbildung teilgenommen haben, erhalten das Zertifikat „DTB-Trainer/in Osteoporose-Prävention“
- Die Anerkennung für das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit. DTB

Referent	Hans-Georg Eisenlauer u. a.
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	25
Meldenummer	GA-20-1200-0-0456/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	255,-	270,-	310,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 15,-

DTB-Rückentrainer/in **F**

Termin 29.02. - 02.03.08

Die Ausbildung baut auf der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ mit dem Profil „Haltung und Bewegung“ auf. Sie werden qualifiziert zur eigenverantwortlichen und kompetenten Durchführung von Rückentrainings-Kursen. Innerhalb dieser Ausbildung wird ein Rückenkonzept vermittelt, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschungsfähig und von den Krankenkassen anerkannt ist. Das Konzept „Rücken-Fit“ besteht aus 12 Kurseinheiten und beinhaltet ein Trainer-Manual nebst Teilnehmerunterlagen sowie Material zur Planung und Organisation des Kurses.

Darüber hinaus bilden moderne Einflüsse auf die Rückenschule den Schwerpunkt dieser Ausbildung:

- Einfluss der Sensomotorik im Rückentraining
- Die Wirbelsäule als Teil eines Ganzkörper-Haltungskonzeptes
- Training von Muskelschlingen/ Muskelketten
- Psychosoziale Ressourcen im Rückentraining

Voraussetzungen:

- Übungsleiter-Lizenz „Sport in der Prävention“ auf der 2. Lizenzstufe mit dem Profil „Haltung und Bewegung“
- Oder abgeschlossenes Sportstudium (Lehramt, Magister, Diplom)
- Oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer oder Krankengymnast/Physiotherapeut

Anerkennung:

Teilnehmer, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:

- Ein Zertifikat „DTB-Rückentrainer“
- Ein Kursleitermanual sowie
- Ein Zertifikat über die Schulung in dem anerkannten Rücken-Kursprogramm

Verlängerung des Zertifikates:

Alle zwei Jahre mit 8 LE fachspezifischer Fortbildung. Die Fortbildungsmaßnahmen müssen eine von der DTB-Akademie anerkannte Maßnahme sein.

Referent	Hans-Georg Eisenlauer u. a.
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	25
Meldenummer	GA-20-1200-0-0477/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

Symbole zur Zertifikatsverlängerung

Aus unten stehender Legende können Sie entnehmen, welche Buchstabensymbole die Eignung zur Verlängerung von DTB-Akademie-Zertifikaten anzeigen:

A	DTB-Trainer/in Aerobic
D	DTB-Trainer/in Dance
F	DTB-Trainer/in GeräteFitness
G	DTB-Trainer/in GroupFitness
R	DTB-Rückentrainer/in
S	DTB-Trainer/in Step

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	255,-	270,-	310,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 15,-

DTB-Trainer/in Beckenboden

FR

Termin 11.04. - 13.04.08

Beckenbodenschwäche und damit verbundene gesundheitliche Probleme und Einschränkungen sind weiter verbreitet als allgemein bekannt. Das Thema „Beckenboden“ ist nach wie vor ein Tabu und wird oft nur mit älteren Menschen in Verbindung gebracht. Tatsache aber ist, dass zunehmend auch jüngere Frauen, besonders nach der Geburt, mit diesem Problem konfrontiert werden. Ein gezieltes Bewegungsprogramm kann vorbeugend wirken und ist unabdingbar für eine gute Körperhaltung. Im Verein kann Beckenbodentraining in allgemeine Fitness- und Gesundheitsangebote integriert werden; Bedarf besteht aber auch nach speziellen Beckenbodenkursen.

Die Bedeutung des Beckenbodens für Frauen wird aus pädagogisch-psychologischer Sicht betrachtet. Sie werden praxisorientierte Übungen zur vertieften Körperwahrnehmung machen, Bewegungsformen zur Kräftigung des Beckenbodens und deren Anwendung im Sportverein erlernen.

Inhalte:

- Anatomie des Beckenbodens
- Verschiedene Formen und Ursachen der Beckenbodenschwäche
- Beckenboden und Atmung
- Beckenbodentraining aus verschiedenen Ausgangsstellungen
- Entspannungsformen

Voraussetzungen:

- Übungsleiter-Lizenz 2. Stufe „Sport in der Prävention“ oder „Sport in der Rehabilitation“
- Oder abgeschl. Sportstudium (Lehramt, Magister, Diplom)
- Oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer oder Krankengymnast/Physiotherapeut

Anerkennung:

- Teilnehmer, die erfolgreich an dieser Weiterbildung teilgenommen haben, erhalten das Zertifikat „DTB-Trainer/in Beckenboden“
- Die Anerkennung für das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit. DTB

Referent Ulla Häfeling

Ort STB-Akademie
Bartholomä

Lerneinheiten 25

Meldenummer GA-20-1200-0-
0427/08

Anmeldung STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	255,-	270,-	310,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 15,-

Weiterbildung Bildungswerk

Fitness aus Fernost

R

Termin 11.07. -13.07.08

Fernöstliche Fitnessmethoden sind nicht mehr aus dem Gesundheits- und Wellnessbereich wegzudenken. Sie bedürfen eines vertieften Wissens und Könnens, um kompetent vermittelt werden zu können. In der Ausbildung erhalten Sie eine umfassende Schulung verschiedener Methoden der fernöstlichen Bewegungskultur und ihrer Philosophie. Ein Einblick in die traditionelle Chinesische Medizin wird eine Bereicherung für die Praxis sein, die mit einem anderen Verständnis von innen heraus erlebt werden kann. Mit diesem Spezialwissen werden Sie kompetent unterrichten können.

Inhalte:

- Theorie von Yin und Yang
- Die Wandlungsphasen
- Das Meridiansystem
- „Qi“ – unsere Lebensenergie
- Do-In – das Japanische Qigong
- Qi Gong-Formen: wie „Die kleine Harmonie“ und „Die acht Brokate“
- Qi Dancing
- Meridianstretching
- Die 5 Tibeter
- Der Sonnengruß
- Shiatsu für Hals, Nacken und Schulter
- Sie lernen die wichtigsten Akupressurpunkte kennen und anwenden
- Tiefenentspannung als Hinführung zum Sitzen in Stille

Voraussetzungen:

- Trainer-Ausbildung der DTB-Akademie
- Oder gültige ÜL-Lizenz auf der 1. Stufe
- Oder gleichwertige Trainer-Ausbildung auf Anfrage

Anerkennung:

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten die Teilnehmer das Zertifikat über die Weiterbildung Fitness aus Fernost.

Referent Marliese Doster

Ort STB-Akademie
Bartholomä

Lerneinheiten 25

Meldenummer GF-20-1200-0-
0468/08

Anmeldung STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V/Ü	inkl. V/Ü	inkl. V/Ü	inkl. V/Ü
305,-	305,-	360,-	360,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 15,-



Fortbildungen / Workshops

Rücken Fit- Präventive Wirbelsäulengymnastik **GFR**

Termin 16.02.08

Dieses Special dient der Einführung in das Kurs-Konzept Rücken-Fit.

In den Beispielstunden stellen neben der Schulung der rückengerechten Haltung und Bewegung (Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen, Tragen, Heben) auch der Einsatz funktioneller Gymnastik zur Dehnung, Kräftigung und Stabilisation die Schwerpunkte dar. Auch dem ganzheitlichen Aspekt einer Rückenschule bzw. Wirbelsäulengymnastik wird mit interessanten Körperwahrnehmungsübungen, dem Einsatz kleiner Spiele und Entspannungsübungen Rechnung getragen.

Weiterhin wird in dem Workshop der Aufbau und die Kursstruktur des Kurs-Konzepts Rücken-Fit vermittelt, welches den Qualitätskriterien der Krankenkassen entspricht und von diesen anerkannt wird.

Die Übungsleiter erhalten einen umfangreichen Kurs-leiternmanual, welcher neben den Grundlagen der Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik auch Stundenbilder/Unterrichtsmaterial für den Kursleiter, Teilnehmerunterlagen sowie Formularvordrucke zur Organisation/Umsetzung des Kurses und Kooperation mit Krankenkassen enthält.

Teilnahmevoraussetzung:

2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ mit dem Profil „Haltung und Bewegung“ oder professionelle Ausbildung (Sportwissenschaftler, Sport- und Gymnastiklehrer und Physiotherapeuten) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung.

Referent	Christina Haack
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	8
Meldenummer	GF-20-1200-0-0481/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
ohne V/Ü	ohne V/Ü
75,-	105,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-

Cardio Fit - Präventives Herz-Kreislauf-Training **GFR**

Termin 17.02.08

Dieses Special dient der Einführung in das Kurs-Konzept Cardio-Fit.

In den Beispielstunden stellen neben der langsamen Hinführung zu einem gesundheitsorientierten, präventiven Ausdauertraining (Walking, Jogging, Spielformen) auch der Einsatz funktioneller Gymnastik zur Dehnung, Kräftigung und Stabilisation die Schwerpunkte dar. Das Kurs-Konzept vermittelt ein Herz-Kreislauf-Training unter ganzheitlichem Aspekt. Dabei kommen auch interessante Körperwahrnehmungsübungen, Koordinationsschulung und Entspannungsübungen zum Tragen. Zudem werden die Teilnehmer/innen im Kurs zu einer langfristigen Verhaltensänderung motiviert und bekommen Informationen zur Herz-Kreislauf-Thematik sowie zur Gestaltung und Umsetzung eines individuellen Cardio-Programms.

Weiterhin wird in dem Workshop auch der Aufbau und die Kursstruktur des Kurs-Konzepts Cardio-Fit vermittelt, welches den Qualitätskriterien der Krankenkassen entspricht und von diesen anerkannt wird.

Die Übungsleiter/innen erhalten ein umfangreiches Kursleiternmanual, welches neben den Grundlagen des Herz-Kreislauf-Trainings auch Stundenbilder/Unterrichtsmaterial für den Kursleiter, Teilnehmerunterlagen sowie Formularvordrucke zur Organisation/Umsetzung des Kurses und Kooperation mit Krankenkassen enthält.

Diese Ausbildung wird zur Verlängerung des Qualitätssiegels „Pluspunkt Gesundheit.DTB“, der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“, des/der „DTB-Trainer/in Wellness und Gesundheit“ und des/der „DTB-Trainer/in GeräteFitness“ anerkannt.

Teilnahmevoraussetzung:

2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ mit dem Profil „Herz-Kreislauf-Training“ oder professionelle Ausbildung (Sportwissenschaftler, Sport- und Gymnastiklehrer und Physiotherapeuten) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung.

Referent	Christina Haack
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	8
Meldenummer	GF-20-1200-0-0483/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
ohne V/Ü	ohne V/Ü
75,-	105,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-

Pilates Standing **ADGR**

Termin 29.03.08

Standing Pilates ist eine Entwicklung aus dem Pilates Matten-Programm hin zu Übungsabläufen im Stehen, um korrekte Ausrichtung, axiale Verlängerung der Wirbelsäule und funktionelle Positionen zu trainieren. Durch Integration von Übungen nach den Pilates Prinzipien im Stehen, können festgefahrene Haltungsmuster aufgelöst und durch ökonomische Ausrichtung ersetzt werden. Das Standing Pilates bringt Abwechslung in bisherige Pilates-Trainingseinheiten und bringt noch schnelleres propriozeptives Feedback, als das bisherige Floorwork-Training! Voraussetzungen: Kenntnisse des Pilates Mat-Repertoires.

Voraussetzungen:

DTB-Kursleiter-Pilates sowie ausgebildete Pilates-Trainer externer Anbieter

Referent	Lucia Nirmala Schmidt
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	8
Meldenummer	GF-20-1200-0-0490/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
ohne V/Ü	ohne V/Ü
75,-	105,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-

Pilates Flow **ADGR**

Termin 30.03.08

Pilates basiert auf der Harmonie von Atmung und Bewegung, sowie der Verknüpfung von Kraft und Beweglichkeit. Der Begriff Flow steht sowohl für Bewegungsfluss als auch für das völlige Aufgehen im Moment und dem Einswerden mit der Tätigkeit, bei der man gerade ist.

Bei diesem praxisorientierten Tagesworkshop bekommst du neben vielen Anregungen und Ideen für einen fließenden Pilates-Mattenunterricht auch wertvolle Tipps, wie du Bewegungsfluss und Flow in deinen Stunden entstehen lassen kannst.

Voraussetzungen:

DTB-Kursleiter-Pilates sowie ausgebildete Pilates-Trainer externer Anbieter

Referent	Lucia Nirmala Schmidt
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	8
Meldenummer	GF-20-1200-0-0492/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
ohne V/Ü	ohne V/Ü
75,-	105,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-

Diagonal- und Spiralförmiges Rücken- und Bauchmuskeltraining **AFGRS**

Termin 12.04.08

In Verbindung mit fetziger Musik und Low Impact Grundschritten aus dem Aerobic liegt der Schwerpunkt auf der Kräftigung, Stabilisation und Mobilisation der Wirbelsäule, wobei mit und ohne Theraband gearbeitet wird.

Hierbei kommt auch eine Technik aus der Physiotherapie zum Einsatz.

PNF - Pattern(Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation), das sind komplexe Bewegungsmuster, die sich an Bewegungen aus Alltag und Sport orientieren. Diese bewirken nicht nur einen Kraftaufbau, sondern auch eine bessere Koordinierung der Muskulatur, eine Normalisierung des Muskeltonus, sowie einen Dehnreiz.

Voraussetzungen:

- Trainer-Ausbildung der DTB-Akademie
- Oder gültige ÜL-Lizenz auf der 1. Stufe
- Oder gleichwertige Trainer-Ausbildung auf Anfrage

Referent	Marion Mödinger
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	8
Meldenummer	GF-20-1200-0-0438/08
Anmeldung	STB-Bildungs-werk

GYMCARD-Preis	Preis
ohne V/Ü	ohne V/Ü
75,-	105,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-

XCO-Walking / Running Outdoor **FGR**

Termin 31.05.08

Ein neuer Trend im Fitness- und Gesundheitssport

XCO-Walking/Running, die neue Bewegungsform im gesundheitsorientierten Ausdauertraining, bietet zwei positive Effekte:

Zum einen ein, im Vergleich zu Walking und Nordic Walking, effektiveres Ausdauertraining durch erhöhten Energieverbrauch bei gleichzeitiger Gelenkschonung, zum anderen eine intensive Kräftigung der Muskulatur durch sensorische Impulse des XCO.

In der Tagesfortbildung lernen Sie den Umgang mit dem XCO, der neuen Hohlhantel mit aktiver Schwungmasse. Die Walking- und Running-Techniken mit dem Handgerät werden erarbeitet und entsprechende methodische Übungsreihen zum Erlernen der Technik werden erprobt. Darüber hinaus bekommen Sie das Rüstzeug zur Trainingsplanung und Steuerung sowie einen Pool ergänzender Gymnastikübungen mit auf ihren Weg.

Voraussetzungen:

DTB-Kursleiter Walking/Nordic-Walking oder DTB-Trainer Ausbildung oder DTB-Trainer C Breitensport (F-ÜL) mit Erfahrungen im Walking-/Nordic-Walkingbereich

Referent	Jörn Rühl
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	8
Meldenummer	GF-20-1200-0-0750/08
Anmeldung	STB-Bildungs-werk

GYMCARD-Preis	Preis
ohne V/Ü	ohne V/Ü
75,-	105,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-

Cardio aktiv - Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt **GF**

Termin 07.06.08

Dieses Special dient der Einführung in das Kurs-Konzept Cardio-Aktiv.

Dieses Kursprogramm zeichnet sich durch ein abwechslungsreiches Heranführen an ein Herz-Kreislauf-Training aus. Bewegungsformen wie Power Walking und Walk-Aerobic sind Inhalte des Programms, welche die Kursteilnehmer/innen zu einer langfristigen Verhaltensänderung führen soll. Informationen zum Kursaufbau und zu den Qualitätskriterien runden den Inhalt ab.

In dem Special wird neben zahlreichen Praxisbeispielen vor allem der Aufbau und die Kursstruktur des Kurs-Konzepts Cardio-Aktiv vermittelt, welches den Qualitätskriterien der Krankenkassen entspricht und von diesen anerkannt wird.

Die Übungsleiter/innen erhalten ein umfangreiches Kursleiter-Manual, welches neben den Grundlagen des Herz-Kreislauf-Trainings auch Stundenbilder/Unterrichtsmaterial für den Kursleiter, Teilnehmerunterlagen sowie Formularvordrucke zur Organisation/Umsetzung des Kurses und Kooperation mit Krankenkassen enthält.

Diese Ausbildung wird zur Verlängerung des Qualitätssiegels „Pluspunkt Gesundheit.DTB“, der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“, des/der „DTB-Trainer/in Wellness und Gesundheit“ und des/der „DTB-Trainer/in GeräteFitness“ anerkannt.

Teilnahmevoraussetzung:

2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ mit dem Profil „Herz-Kreislauf-Training“ oder professionelle Ausbildung (Sportwissenschaftler, Sport- und Gymnastiklehrer und Physiotherapeuten) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung.

Referent	Christina Haack
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	8
Meldenummer	GF-20-1200-0-0485/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
ohne V/Ü	ohne V/Ü
75,-	105,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-

Gesund und fit – Gesundheitsprogramme für Erwachsene FG

Termin 08.06.08

In diesem Special wird ein Gesundheits-sportkonzept vorgestellt, das gleichermaßen auf Gesundheits-, Verhaltens- und Verhältniswirkungen abzielt. Das Konzept wird an einem Programm für den Gesundheitssport im Verein konkretisiert, welches in der Zwischenzeit vielfach erprobt und auch wissenschaftlich evaluiert wurde. Im Mittelpunkt der Fortbildung steht die Vermittlung der verschiedenen Stundensequenzen wie Erwärmung, Ausdauer, Kraft/ Dehnfähigkeit/Koordination, Entspannung, Information und Ausklang sowie deren Verknüpfung unter ganzheitlichen Gesichtspunkten. Weiterhin werden in dem Workshop auch der Aufbau und die Struktur des Kurs-Konzepts Gesund und fit vermittelt, welches den Qualitätskriterien der Krankenkassen im Bereich der Prävention entspricht.

Die Übungsleiter/innen erhalten umfangreiches Kurs-material (Buch + Ordner), welches neben den grundlegenden Informationen zum Programm „Gesund und fit“ auch Stundenbilder/Unterrichtsmaterial für den/die Kursleiter/in, Teilnehmerunterlagen sowie Formularvordrucke zur Organisation/Umsetzung des Kurses und Kooperation mit Krankenkassen enthält.

Diese Ausbildung wird zur Verlängerung des Qualitätssiegels „Pluspunkt Gesundheit.DTB“, der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“, des „DTB-Trainer/in Wellness und Gesundheit“, des „DTB-Trainer/in GeräteFitness“ und des „DTB-Rückentrainers“ anerkannt.

Teilnahmevoraussetzung:

2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ mit einem der Profile „Allgemeine Prävention“, „Herz-Kreislauf-Prävention“ bzw. „Haltung und Bewegung“ oder professionelle Ausbildung (Sportwissenschaftler, Sport- und Gymnastiklehrer und Physiotherapeuten) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung.

Referent Christina Haack

Ort SpOrt Stuttgart

Lerneinheiten 8

Meldenummer GF-20-1200-0-0486/08

Anmeldung STB-Bildungs-werk

GYMCARD-Preis	Preis
ohne V/Ü	ohne V/Ü
75,-	105,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-

Powerboxing FG

Termin 28.06.08

Boxtraining ist ein langanhaltender weltweiter Trend, der in den USA und Kanada seine Ursprünge hat und Grundlage für unser heutiges vielseitiges und ganzheitliches Fitnessstraining ist. BodyART® verbindet Elemente aus dem Yoga, Bewegungstherapie und japanischem Do In.

BodyART® sieht in seinem Training nicht den einzelnen Muskel sondern den menschlichen Körper in seiner Ganzheit im Vordergrund.

Also haben Boxen und BodyART® die Ganzheit des Körpers und die einzelnen Bewegungen in den Muskelschlingen gemeinsam.

Was liegt also näher, als die zwei wichtigsten Komponenten des heutigen Fitnessstrainings zu vereinigen? Aus dieser Idee entstand Powerboxing®!

Die Kombination im Powerboxing® stellt das ruhige konzentrische Ganzkörpertraining einen idealen Gegensatz zu dem dynamischen kraftvollen Boxen dar.

Voraussetzungen:

- Trainer-Ausbildung der DTB-Akademie
- Oder gültige ÜL-Lizenz auf der 1. Stufe
- Oder gleichwertige Trainer-Ausbildung auf Anfrage

Referent Janni Giannikakis

Ort SpOrt Stuttgart

Lerneinheiten 8

Meldenummer GF-20-1200-0-0437/08

Anmeldung STB-Bildungs-werk

GYMCARD-Preis	Preis
ohne V/Ü	ohne V/Ü
75,-	105,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-

Body ART® Intro Day ADGR

Termin 29.06.08

BodyART® verbindet Elemente aus dem Yoga, Bewegungstherapie und japanischem Do In.

BodyART® sieht in seinem Training nicht den einzelnen Muskel sondern den menschlichen Körper in seiner Ganzheit im Vordergrund.

Der BodyART® Intro Day stellt dieses besondere Training vor. Jeder kann die Wirkung und die Methode selbst in seinem eigenen Fitness-Level erspüren.

Voraussetzungen:

- Trainer-Ausbildung der DTB-Akademie
- Oder gültige ÜL-Lizenz auf der 1. Stufe
- Oder gleichwertige Trainer-Ausbildung auf Anfrage

Referent Janni Giannikakis

Ort SpOrt Stuttgart

Lerneinheiten 8

Meldenummer GF-20-1200-0-0488/08

Anmeldung STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
ohne V/Ü	ohne V/Ü
75,-	105,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-



Gesund mit Pilates ADGR**Termin** 02.08. - 03.08.08

Das Pilates Konzept mit seinen Prinzipien besitzt für den Gesundheitssport einen hohen Stellenwert. Durch spezielle Pilates-Übungen werden Knochen und Gelenke über die umliegende Muskulatur gestärkt. Rückenprobleme, die auf Grund von automatisierten Fehlhaltungen entstehen, werden durch die axiale Ausrichtung der Wirbelsäule gezielt positiv beeinflusst.

Durch die Zentrierung der Körpermitte wird die Stabilisierung sowie die Koordination der Muskulatur in Ihrem Zusammenspiel gefördert. Das Pilates Konzept bedeutet eine sehr gute Erweiterung im Gesundheitsbereich.

Zielgruppe:

DTB-Kursleiter-Pilates sowie ausgebildete Pilates-Trainer externer Anbieter

Referent Katharina Paffenholz**Ort** Sportschule Ruit**Lerneinheiten** 15**Meldenummer** GF-20-1200-0-0461/08**Anmeldung** STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
130,-	165,-	175,-	205,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-

Chi Yoga Flow Basic ADGR**Termin** 13.09.08

Das primäre Ziel bei Chi Yoga ist es, mit Hilfe des Atems den Geist zu beeinflussen und den Fluss der Lebensenergie zu harmonisieren. Die Erfahrung, die viele Menschen im Hatha Yoga oft machen ist die, dass die Asanas gehalten werden. Die dem Chi Yoga zu Grunde liegende Haltung ist diejenige des Tantra Yoga - die verkörperte Anerkennung von Spanda - dem vibrierenden, pulsierenden Fluss von Lebensenergie. In diesem Tagesworkshop beschäftigen wir uns mit der heilsamen Wirkung von wellen- und spiralförmigen Bewegungen für körperliche und spirituelle Gesundheit. Auf unserer Reise durch die gleichermassen dynamische und regenerierende Vinyasa-Flow-Praxis des Chi Yoga werden wir die Kraft unseres mehrheitlich aus Wasser bestehenden Körpers neu entdecken.

Referent Lucia Nirmala Schmidt**Ort** SpOrt Stuttgart**Lerneinheiten** 8**Meldenummer** GF-20-1200-0-0493/08**Anmeldung** STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
ohne V/Ü	ohne V/Ü	ohne V/Ü	ohne V/Ü
75,-	105,-	75,-	105,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-

Chi Yoga Flow Intermediate ADGR**Termin** 14.09.08

Chi Yoga basiert auf einer Abfolge von harmonischen, ineinander übergehenden Haltungen, die nicht nur die Muskulatur kräftigen und dehnen, sondern auch Gelenksblockaden lösen, das Herzkreislauf-System fördern, den Zellstoffwechsel erhöhen und sowohl das Körperbewusstsein als auch die Vitalität steigern. Für alle, die an der fließenden Arbeit im Chi Yoga Basic-Workshop Gefallen gefunden haben, bietet dieser Tag eine gute Gelegenheit, um das Gelernte zu vertiefen und neue Flows kennen zu lernen.

Referent Lucia Nirmala Schmidt**Ort** SpOrt Stuttgart**Lerneinheiten** 8**Meldenummer** GF-20-1200-0-0494/08**Anmeldung** STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
ohne V/Ü	ohne V/Ü	ohne V/Ü	ohne V/Ü
75,-	105,-	75,-	105,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-

Pilates mit Kleingeräten ADGR**Termin** 27.09. - 28.09.08

Das Trainingskonzept von Joseph Pilates bietet ein großes Angebot von Kleingeräten, die das Training unterstützen, erschweren und erleichtern. Im Vordergrund steht der Umgang mit dem Foam Roller, Magic Circle, dem Sitzball, Pilates Band, Thera Band und Kleinhanteln kennen zu lernen. Das Umsetzen von bekannten Pilates-Übungen, bis hin zu neuen Variationen bereichern Ihr Übungs-Repertoire und helfen die Pilates-Stunden vielfältig zu gestalten.

Zielgruppe:

DTB-Kursleiter-Pilates sowie ausgebildete Pilates-Trainer externer Anbieter

Referent Ulla Häfeling**Ort** STB-Akademie Bartholomä**Lerneinheiten** 15**Meldenummer** GF-20-1200-0-0431/08**Anmeldung** STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
130,-	165,-	175,-	205,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 15,-



Fortbildung Walking / Nordic Walking **FGR**

Termin 05.10.08

Die Teilnehmer sollen ihre eigene Technik reflektieren (Optimierung der Grundtechnik) und eine Fehleranalyse/-korrektur (Beobachten – Beurteilen - Beraten) beim Walking und Nordic-Walking durchführen können. Mit Unterstützung der Videokamera werden wir Antworten auf Fragen zu „häufig-gemachten-Fehlern“ beim Walking und Nordic-Walking geben können.

Außerdem wird auf den Bereich der Sensomotorik beim Walking / Nordic Walking (Propriozeption, Analyse biologischer Systeme) eingegangen.

Ferner werden Fragen zu Materialkunde /Neuigkeiten am Markt beantwortet.

Zielgruppe:

Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Folgende Methoden-Workshops stehen zur Auswahl:

- Stretching / Dehnungsprogramme
- Kräftigungsprogramme
- Aufwärmprogramme mit und ohne Stock
- Zielgruppenorientierte Trainingsgestaltung bei Risikogruppen (Ältere, Kinder, Übergewichtige Anfänger)

Voraussetzung:

- DTB-Kursleiter/in Walking/Nordic Walking
- Oder gleichwertige Trainer-Ausbildung auf Anfrage

Referent	Werner Nemetz
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	8
Meldenummer	GF-20-1200-0-0505/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
ohne V/Ü	ohne V/Ü
75,-	105,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-

FLEXI-BAR und Rücken **AFGR**

Termin 02.10.08

Diese Fortbildung thematisiert den gezielten Einsatz des Flexibar im Rückentraining. Der Teilnehmer lernt das Flexibar kennen und erfährt alles über dessen Handhabung und Wirkungsweise. Auf die spätere Anwendung des Flexibar in den eigenen Stunden, werden die Trainer mittels Modellstunden, einem Übungspool sowie mit Fehlerkorrekturen und methodischen Hinweisen vorbereitet. Mit den in der Fortbildung vermittelten theoretischen Grundlagen und dem Anwendungswissen im Einzel- und Gruppentraining, steht dem Einsatz des Flexi-bars in Rückenkursen nichts mehr im Wege!

Voraussetzungen:

DTB-Trainer Ausbildung oder DTB-Trainer C Breitensport (F-ÜL)

Referent	Barbara Klein
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	8
Meldenummer	GF-20-1200-0-0749/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
ohne V/Ü	ohne V/Ü
75,-	105,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-

Ab-Solution - Die (Er)Lösung in Sachen Bauchmuskeltraining **AGFRS**

Termin 18.10.08

Ein effektives, motivierendes und abwechslungsreiches Konzept zum Bauch- und Beckenbodentraining. Solide Grundkenntnisse über Lage und Funktion der Bauchmuskeln und des Beckenbodens führen zu einem umfassenden Trainingssystem für jeden Muskel. Nach dieser Fortbildung können Sie das „neue Training“ gleich mit Ihrer Gruppe umsetzen, haben ein umfassendes Übungsrepertoire und wissen auf Fragen der Teilnehmer kompetent zu antworten.

Referent	Corinna Michels-Plum
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	8
Meldenummer	GF-20-1200-0-0404/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
ohne V/Ü	ohne V/Ü
75,-	105,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-

B.CO complete Powerball **AFGRS**

Termin 25.10.08

Das neue Powerball®-Programm. Exklusiv entwickelt von Karin Albrecht, der international bekannten Expertin für Körperhaltung und Stretching.

Jeder kennt ihn und jeder hat schon einmal mit ihm trainiert: der große Ball. Doch was hat er für Vorzüge, welche besonderen Reize für Stabilisation und Körpershaping kann man mit ihm erzielen?

Karin Albrecht hat exklusiv für TOGU® ein besonderes Trainingsprogramm entwickelt, das die speziellen Vorzüge des Powerballs® auf Grund seines einzigartigen Materials für ihre Teilnehmer bereit hält.

Die Inhalte beziehen sich erstmals auf tiefer gelegenen stabilisierenden Systeme, die Grundlagen für Mobilität und Stabilisation darstellen. Durch das tiefe Training „von Innen heraus“ werden Muskelpartien optimal trainiert und ausgebildet. Straffere Muskeln und ein ausgewogenes Bodyshaping ist das Resultat.

Neue Erkenntnisse und Übungs-Ideen lassen das B.CO complete – Powerball®-Training zu einem spannenden Workout werden, das viel Spaß macht.

Referent	Renate Wörle-Glomb
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	8
Meldenummer	GF-20-1200-0-0394/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
ohne V/Ü	ohne V/Ü
75,-	105,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-

B.Co Complete **AFGRS****Termin** 22.11.08

Intensives Krafttraining mit dem Aero-Step®XL für maximale Resultate. Mutter Erde liefert die Schwerkraft, der Aero-Step®XL die Herausforderung. Zusammen bilden sie ein Team für einfaches aber intensives Training, das mit raschem Erfolg belohnt wird. Neue Reize sprechen tiefe Muskelschichten an und aktivieren zusätzliche Gelenkstabilisation. Gleichgewicht und Koordination werden besser.

Was habe ich von einem perfekt geformten Körper wenn der Rücken oder die Gelenke schmerzen? Mit Fitness assoziiert man wohl geformte Körper und Ausdauer. Aber eine „super“ Fassade ohne entsprechenden Unterbau wird nicht lange halten. Stabilität unter der Oberfläche durch kraftvolle tiefe Muskelschichten ist die Grundlage für jedes gesunde Training. Dies erlaubt eine präzisere Bewegungsausführung und erlaubt somit eine sichere und effiziente Formgebung an der sichtbaren Muskulatur.

Neue Erkenntnisse und Übungsideen lassen das B.CO complete –Training zu einem spannenden Workout werden, das viel Spaß macht.

Referent Ludwig Kraus**Ort** SpOrt Stuttgart**Lerneinheiten** 8**Meldenummer** GF-20-1200-0-0399/08**Anmeldung** STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
ohne V/Ü	ohne V/Ü
75,-	105,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-

**DTB-Kursleiter****DTB-Kursleiter/in 3/4 Moves** **ADGS****Termin** 20.06. - 22.06.08

Viele Menschen, vor allem Frauen, empfinden den Wellnessgedanken und die Vielfalt seiner Umsetzung als eine erstrebenswerte Lebensphilosophie, die aus dem Bedürfnis nach Harmonie und Ausgeglichenheit in dieser immer hektischer werdenden Zeit entstanden ist. Step Dance $\frac{3}{4}$ und Dance Aerobic $\frac{3}{4}$ sind ein guter Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags. Die Musik im $\frac{3}{4}$ Takt ist eine wirkungsvolle Methode, um die Lebensenergie der Menschen zu aktivieren. Sie bestimmt nicht nur den Rhythmus, sie prägt auch den Bewegungsausdruck, stimuliert Gefühle, baut so Stress ab und harmonisiert Körper, Geist und Seele. In diesen Stunden werden Verspannungen gelöst und die Ausdauer trainiert. Die Bewegungen sind weich, offen, weit und fließend und richten den Körper auf.

Die Dance $\frac{3}{4}$ -Stunden werden immer beliebter und sind eine effektive Bereicherung in den Angeboten unserer Vereine.

Diese Ausbildung ist für alle geeignet, die bereits Kenntnisse in der Aerobic, Dance - Aerobic erworben haben und nun bereit sind, sich auf eine neue Art des Ausdauertrainings einzulassen.

Inhalte:

- Grundschrte Aerobic $\frac{3}{4}$
- Grundschrte Step-Aerobic $\frac{3}{4}$
- Aerobic/Step-Aerobic Basic's und deren Anpassung an $\frac{3}{4}$ Dance
- verschiedene Modellstunden
- Musiklehre, 4/4 Takt, $\frac{3}{4}$ Takt, Cueing
- Choreografie und Lehrmethodik
- Warm up, Cool down
- Choreografietraining und Präsentation

Voraussetzungen:

- Oder DTB-Trainer GroupFitness (DTB-Trainer Aerobic/Step)
- Oder gültige DTB-Lizenz Aerobic
- Oder gleichwertige Trainer-Ausbildung auf Anfrage

Anerkennung:

Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter/in $\frac{3}{4}$ -Moves“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Referent	Brigitte Jooß
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	25
Meldenummer	GA-20-1100-0-0434/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V/Ü
215,-	255,-	310,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 15,-

STB-Kursleiter/in Musik und Bewegung **ADGFS****Termin** 14.12. - 16.12.2007

Musik hat großen Einfluss auf die Bewegung: sie unterstützt, motiviert, hilft bei der Entspannung. Durch die richtige Auswahl der Musik und die fachgerechte Anwendung wird die Qualität einer Übungs- und Trainingsstunde deutlich gesteigert. Diese Weiterbildung hilft Trainern und Übungsleitern, die wenig Erfahrung bzw. kaum Übung bei der Arbeit mit Musik haben. Inhalte:

- Musik – und Rhythmusschulung
- Einsatz der Musik im Sport allgemein und im Bereich der Group Fitness
- Cueing in und mit der Musik
- Kommunikation und Motivation
- Stundenaufbau und Auswahl der dazu passenden Musik
- Lehrmethoden.

Voraussetzungen:

- DTB Trainer- Ausbildung
- Oder gültige DTB Lizenz der 1. Stufe
- Oder gleichwertige Trainer-Ausbildung auf Anfrage
- Oder Sportlehrer, Gymnastiklehrer, Krankengymnast
- Oder professionelle Fachkräfte in Ausbildung auf Anfrage

Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebescheinigung

Referent	Brigitte Jooß
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	25
Meldenummer	GA-20-1100-0-0463/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
inkl. V	inkl. V
215,-	270,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 15,-

**DTB-Kursleiter/in Pilates
Einsteigerkurs** **ADGR**

Termin 1	25.01. - 27.01.08
Termin 2	25.07. - 27.07.08
Termin 3	21.11. - 23.11.08

Die DTB-Kursleiter-Ausbildung Pilates besteht aus einem Einsteiger- und einem Aufbaukurs. Ein Zertifikat erhalten Sie nach Abschluss beider Kurse.

Einsteigerkurs:

Das Trainingskonzept von Joseph Pilates findet immer mehr begeisterte Anhänger. Im Vordergrund steht der ganzheitliche Ansatz, der Körper und Geist über das kontrollierte, konzentrierte Arbeiten gleichermaßen fordert. Basis der Übungen bildet die aktive Körpermitte, verbunden mit einer präzisen Übungsausführung und unter Einsatz der Atemkontrolle. Das ausgewogene Programm aus Kräftigungs- und Dehnübungen verbessert die Körperhaltung und sensibilisiert die Körperwahrnehmung. Die Verbindung von Body & Mind vertieft das Körperbewusstsein und führt zu einem neuen Körpergefühl. Ihre Weiterbildung umfasst die Zielsetzung und Methodik ausgewählter Übungen in Theorie und Praxis.

Inhalte:

- Joseph Pilates und seine Geschichte
- Bewegungsprinzipien der Pilates Methode
- Das Powerhouse und seine Muskulatur
- Erlernen der Atemtechnik
- Ausgewählte Übungen aus dem Mattenprogramm
- Die Integration der Übungen in den Unterricht
- Erweiterung des Übungsprogramm durch Einbeziehung von Pilates Balance Ball

Voraussetzungen:

- DTB-Trainer-Ausbildung
- Oder gültige DTB-Lizenz der 1. Stufe
- Oder gleichwertige Trainer-Ausbildung auf Anfrage
- Oder Sportlehrer, Gymnastiklehrer, Krankengymnast
- Oder professionelle Fachkräfte in Ausbildung auf Anfrage

Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebescheinigung sowie die Berechtigung zur Teilnahme am Aufbau-Kurs.

Referent	Ulla Häfelinger
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	25

Meldenummer	GA-20-1200-0- (Termin 1) 0411/08
--------------------	-------------------------------------

Meldenummer	GA-20-1200-0- (Termin 2) 0413/08
--------------------	-------------------------------------

Meldenummer	GA-20-1200-0- (Termin 3) 0030/08
--------------------	-------------------------------------

Anmeldung	STB-Bildungswerk
------------------	------------------

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	255,-	270,-	310,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 15,-

**DTB-Kursleiter/in Pilates
Aufbaukurs** **DGR**

Termin 1	09.02. -10.02.08
Termin 2	31.05. -01.06.08
Termin 3	04.10. -05.10.08

Der Aufbau-Kurs umfasst die Weiterführung des vermittelten Basiswissens in Theorie und Praxis. Im Vordergrund steht die Ergänzung und Erweiterung der Pilates Übungen. Dabei trainieren Sie die korrekte Ausführung unter AnReferent. Die kontinuierliche Beachtung der Pilates-Prinzipien steht im Vordergrund. Kleingeräte unterstützen Ihre Übungen und bereichern das Übungs-Repertoire. Tipps und Hinweise zur Gestaltung von Pilates-Stunden runden das Programm Ihres Aufbau-Kurses ab.

Inhalte:

- Erweitertes Übungsprogramm
- Pilates Anatomie
- Der Einsatz von Kleingeräten
- Stundenaufbau und Lehrverhalten
- Lernkontrolle

Voraussetzung:

Teilnahme am Pilates Einsteiger-Kurs

Anerkennung:

Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Pilates“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Referent	Ulla Häfelinger
Ort	STB-Akademie Bartholomä

Lerneinheiten	18
----------------------	----

Meldenummer	GA-20-1200-0- (Termin 1) 0419/08
--------------------	-------------------------------------

Meldenummer	GA-20-1200-0- (Termin 2) 0422/08
--------------------	-------------------------------------

Meldenummer	GA-20-1200-0- (Termin 3) 0423/08
--------------------	-------------------------------------

Anmeldung	STB-Bildungswerk
------------------	------------------

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
150,-	185,-	195,-	230,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 10,-

**DTB-Kursleiter/in
Sport und Ernährung/
Gewichtsmanagement** **ADF
GRS**

Termin	19.09. - 21.09.08
---------------	-------------------

Ziel dieser Weiterbildung ist es, Übungsleiter und Trainer zu qualifizieren, Tipps für die Umsetzung eines neuen Ernährungs- und Bewegungsverhaltens geben zu können. Angesprochen sind somit alle interessierten Übungsleiter und Trainer, die ergänzend zu ihrem sportfachlichen Know how ihre Kompetenz im Bereich der Ernährung ausbauen wollen. Sie werden in die Lage versetzt, präventive Ernährungs- und Bewegungsangebote durchzuführen, die der Entstehung von Übergewicht vorbeugen. Diese Ausbildung vermittelt grundlegendes Know-how, um als Übungsleiter und Trainer die eigenen Teilnehmer und Mitglieder fundiert beraten zu können.

Inhalte:

- Grundlagen der Ernährung (Kohlenhydrate, Protein, Fett)
- Sportartgerechte Ernährung, Diäten, Ernährungsverhalten (mit praktischen Übungen) Substitution, Flüssigkeitshaushalt
- Führung von Beratungsgesprächen

Voraussetzungen:

- DTB-Trainer-Ausbildung
- Oder gültige DTB-Lizenz auf der 1. Stufe
- Oder eine gleichwertige Qualifikation

Anerkennung:

Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Sport und Ernährung“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Referent	Maike Ehrlichmann
Ort	STB-Akademie Bartholomä

Lerneinheiten	25
----------------------	----

Meldenummer	GA-20-1200-0- 0450/08
--------------------	--------------------------

Anmeldung	STB-Bildungswerk
------------------	------------------

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	255,-	270,-	310,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 15,-

DTB-Kursleiter/in Stretching

AG

Termin 06.06. - 08.06.08

Das Thema Beweglichkeitstraining/Stretching hat in den letzten Jahren für Diskussionsstoff gesorgt. Dank wissenschaftlicher Untersuchungen und differenzierter Praxiserfahrungen können heute detaillierte Antworten gegeben werden. In unserer Ausbildung fließen Theorie und Praxis zusammen. Schaffen Sie sich damit die ideale Grundlage für ein gewinnbringendes Dehnungstraining für jede Sportart!

Zentral werden auf für vier Fragen Antworten gegeben:

- Was dehnen wir?
- Warum dehnen wir?
- Wie dehnen wir?
- Wann dehnen wir?

Mit diesem Wissen wird ein umfangreiches Programm erstellt und an der persönlichen Umsetzung gefeilt.

Inhalte:

- Spezielle Anatomie und Physiologie
- Wirkungen von Dehnungen auf die unterschiedlichsten Muskelstrukturen
- Dehnmethoden und deren (zielgruppenspezifische) Vor- und Nachteile
- Ziele und Inhalte des Vordehnens, Nachdehnens und des Beweglichkeitstrainings
- Umfangreiche Praxisbeispiele
- Technikkontrollen
- Lehrverhalten

Voraussetzungen:

- DTB-Trainer-Ausbildung
- Oder gültige ÜL-Lizenz der 1. Stufe
- Oder gleichwertige Trainer-Ausbildung auf Anfrage

Anerkennung:

Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Stretching“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Referent Ludwig Kraus**Ort** STB-Akademie
Bartholomä**Lerneinheiten** 25**Meldenummer** GA-20-1200-0-
0451/08**Anmeldung** STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	255,-	270,-	310,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 15,-

DTB-Kursleiter/in Body, Core and Stretch

AFGS

Termin 14.03. - 16.03.08

Hinter den Begriffen der Weiterbildung zum Kursleiter Body, Core (Workout) & Stretch verbergen sich Themen, die in den letzten Jahren immer wieder für Diskussion gesorgt haben. Diese Weiterbildung vereint die Themen Haltung- und Stabilitätstraining, sensomotorisches Training sowie das Thema Dehnen.

Diese grundsätzlichen Dinge benötigt jeder Übungsleiter und Trainer jeglicher Sportart. Ob als Lauf- oder/und Nordic-Walking-Trainer, als Wellness-Trainer und GeräteFitness-Trainer – für jeden ist dieses Wissen interessant.

Der GeräteFitness-Trainer kann somit auch individuell mit den Personen auf der Matte trainieren bzw. Ihnen weitere Übungen fürs selbstständige Trainieren ohne Geräte vermitteln. Im Lauf- und Walking-Sport ist das Know-how über die stabilisierenden Muskeln von großem Vorteil und auch im gesamten Wellness- und Gesundheitsbereich ist diese Weiterbildung als Ergänzung und Vertiefung des Wissens bzw. auch Auffrischung gedacht.

Die Theorie tritt in den Hintergrund, anhand vieler Praxisbeispiele und Erklärungen wird das Thema erfasst und verstanden.

Die Weiterbildung zum DTB-Kursleiter „Body, Core & Stretch“ ist eine ideale Grundlage für ein umfassendes Fitness-training für jede Sportart!

Inhalte:

- Spezielle Anatomie und Physiologie
- Sensomotorik – Propriozeption: Sensomotorisches Training mit und ohne Hilfsmittel in Theorie und Praxis
- Haltung: bewegende und stabilisierende Muskulatur; Mobilisation und Stabilisation
- Kräftigungsübungen für den aktiven Bewegungsapparat für alle großen Muskelgruppen
- Dehnen: Wirkung von Dehnungen auf die unterschiedlichen Muskelstrukturen; Dehnmethoden; Pflichtdehnbereiche
- Umfangreiche Praxisbeispiele
- Technikkontrolle
- Lehrverhalten

Voraussetzungen:

- DTB-Trainer/Kursleiter-Ausbildung
- Oder gültige DTB-Lizenz auf der 1. Lizenzstufe
- Oder gleichwertige Trainer-Ausbildung auf Anfrage

Anerkennung:

Nach aktiver Teilnahme an der Kursleiter-Ausbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Body, Core & Stretch“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Referent Ludwig Kraus**Ort** STB-Akademie
Bartholomä**Lerneinheiten** 25**Meldenummer** GA-20-1200-0-
0470/08**Anmeldung** STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	255,-	270,-	310,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 15,-

DTB-Kursleiter/in Walking / Nordic Walking

FR

Termin 1 25.04. - 27.04.08**Termin 2** 26.09. - 28.09.08

In dieser Weiterbildung lernen Sie die richtigen Techniken von Walking und Nordic-Walking. Sie werden befähigt, auf Basis sportmedizinischer und trainingswissenschaftlicher Grundlagen ein zielgerichtetes Walking oder Nordic-Walking Training anzuleiten. Walking und Nordic Walking, also zügiges Gehen mit oder ohne Unterstützung spezieller Stöcke, sind ein ganzheitliches präventives Training des Herz-Kreislaufsystems und der Muskulatur. Sowohl aktive Sportler mit oder ohne Walking-Erfahrung als auch ältere und untrainierte Menschen können in diesen beiden gesundheitsfördernden Bewegungsformen eine gelungene Mischung von Ausdauersport und aktiver Freizeitgestaltung im Einklang mit der Natur finden. Innerhalb dieser Ausbildung werden wissenschaftlich überprüfte Walking und Nordic-Walking Konzepte vermittelt. Diese bestehen aus 12 Kurseinheiten, sind nach § 20 SGB V Absatz 1 von den Krankenkassen anerkannt und somit bezuschussungsfähig, sofern der Kursleiter die Ausbildungsqualifikation 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ mit dem Profil Herz-Kreislauf-Training besitzt.

Die Teilnehmer erhalten Trainer-Manual, Teilnehmerunterlagen sowie Material zur Planung und Organisation des Kurses.

Inhalte:

- Herz-Kreislauf-Training, Trainingssteuerung und -gestaltung
- Erlernen von Techniken und Varianten
- Koordinationsübungen und Gehschule
- Walkingtest
- Trainingssteuerung und -gestaltung
- Mobilisation und Aufwärmen
- Trainingsbegleitende Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen
- Bewegungskorrektur
- Planung und Durchführung eines Walking-/Nordic-Walking-Kurses

Voraussetzungen:

- Trainer-Ausbildung der DTB-Akademie
- Oder gültige ÜL-Lizenz auf der 1. Stufe
- Oder gleichwertige Trainer-Ausbildung auf Anfrage

Anerkennung:

Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:

- Kursleitermanual sowie ein Zertifikat als Kursleiter der standardisierten Programme
- Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Walking/Nordic-Walking“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden
- Zertifikat über die Schulung als Kursleiter der standardisierten Programme (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“, Profil Herz-Kreislauf-Training)

Referent	Werner Nemetz
Ort	STB-Akademie Bartholomä
Lerneinheiten	25
Meldenummer	GA-20-1200-0- (25.04. – 0479/08 27.04.08)
Meldenummer	GA-20-1200-0- (26.09. – 0504/08 28.09.08)
Anmeldung	STB-Bildungs-werk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	255,-	270,-	310,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 15,-

DTB-Trainer/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige

Termin 18.07. - 20.07.08

Die DTB-Kursleiter-Weiterbildung „Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige“ baut auf den neuesten Erkenntnissen der Sportwissenschaft, der Sportmedizin, der Gerontologie und der Psychologie auf. An der Schwelle zur Hochaltrigkeit verändert sich das Leben grundlegend, oft ist eine selbstständige Lebensführung nur mit großer Mühe aufrechtzuerhalten. Das liegt vor allem an dem Verlust der Funktionsfähigkeit des Körpers. Eine gezielte Bewegungsförderung für Hochaltrige kann diesen Verlust an körperlichen und geistigen Funktionen aufhalten und zurückdrehen. Das Ziel: Eine selbstständige Lebensführung bis ins höchste Alter.

Inhalte:

- Die persönliche Situation sehr alter Menschen
- Medizinische und gerontologische Grundkenntnisse
- Krafttraining im höchsten Alter: Übungen, Prioritäten, Methoden
- Balance-Training im höchsten Alter: Übungen, Wege, Methoden
- Sturzprophylaxe: Wie Stürze verhindert werden können, Basisprogramm, Standsicherheits- und Mobilitätstraining
- Für Herz und Kreislauf: Training mit Schwung
- Fit bleiben – Beweglichkeit erhalten
- Zusammenhang von Bewegung und Denken

Voraussetzungen:

- Übungsleiter/Trainer/Sportfachkräfte, die im Turn- und Sportverein mit Hochaltrigen gezielte Bewegungsangebote zur Erhaltung von Selbstständigkeit machen wollen.
- Altenpflegekräfte/Mitarbeiter in Altenpflege- oder Altenhilfeeinrichtungen, die in stationären oder ambulanten Altenpflegeeinrichtungen gezielte Bewegungsangebote machen wollen.

Anerkennung:

Nach aktiver Teilnahme an der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Bewegungsangebote für Hochaltrige“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Referent	Antje Hammes
Ort	Sportschule Ruit
Lerneinheiten	25
Meldenummer	GA-20-1300-0- 0457/08

Anmeldung STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	255,-	270,-	310,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 15,-

DTB-Trainer/in danc-e-motion

Termin (Teil 1) 26.03. - 30.03.08

Termin (Teil 2) 19.07. - 20.07.08

Danc-e-motion ist ein ausdauerorientiertes Bewegungskonzept (motion), bei dem das Erleben des eigenen Körpers und der eigenen Gefühle (emotion) im Mittelpunkt steht. Dabei bedient sich Danc-e-motion einer Technik der fließenden tänzerischen Bewegungsentwicklung (dance). Anhand dieser Technik wird die gesamte Gruppe in eine synchrone Bewegung geführt, ohne dass sich die Teilnehmer eine bestimmte Abfolge von Bewegungen (Choreographie) merken oder gar mitzählen müssen.

Die Bewegungsausführung wird durch den Charakter der Musik bestimmt. Der Trainer geht auf die Musik ein und gibt sein Empfinden allmählich entwickelnd an die Gruppe weiter. Durch dieses „Frei-Sein“ von bestimmten, festgelegten Abfolgen entsteht viel mehr Raum, sich selbst in einer Bewegung zu erspüren und seinen Körper besser kennen zu lernen. Durch eine einfühlsame Auswahl an Musikstücken kann Ärger, Stress und Arbeit hinter sich gelassen werden und das Gefühl von Lebensfreude und guter Laune in jeder Stunde neu entfacht werden. Durch diese Art des gemeinsamen Bewegens entsteht eine positive Gruppendynamik.

Inhalte:

- Prinzipien der Bewegungsentwicklung
- Der Bewegungsbaum
- Erarbeiten der „Flow-Motion“-Technik
- Emotionale Aspekte / innere Haltung bei Bewegung
- Musiktheorie – Analyse nach Bewegungsgesichtspunkten
- vom Eindruck zum Ausdruck
- Aufbau und Inhalte einer Danc-e-motion-Stunde
- Partner- und Gruppensituationen kreativ variieren
- Hilfe in der verbalen AnReferent

Voraussetzungen:

- DTB-Trainer-Ausbildung oder Übungsleiter-Ausbildung
- Oder Sportlehrer, Gymnastiklehrer oder Krankengymnast

Anerkennung:

Nach erfolgreicher Teilnahme erhält der Trainer das Zertifikat Dance-motion-Trainer. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden. Fortbildungen sind aber möglich.

Referent	Nicole Braun
Ort	Laupheim
Lerneinheiten	60
Meldenummer	GA-20-1700-0-0202/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis	Preis
ohne V/Ü	ohne V/Ü
380,-	520,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 30,-

DTB-Kursleiter/in Dance Star

FR

Termin 30.05. - 01.06.08

Neben dem klassischen Jazz und Modern Dance sind moderne Tanzstile wie Hip Hop, Videoclip Dance, Jazz Funk und Funky Moves gefragt denn je. Die Musiksender MTV und VIVA zeigen die neuesten Videoclips und Trends der Popstars. Die Kids, Teens und nicht nur sie möchten die coolen Moves der Videos nachtanzen. Die Nachfrage nach Kursen dieser Art ist riesig. In der Ausbildung „DTBdance-Trainer/in“ lernen Sie den Rhythmus zu hören und Bewegung als „Dance“ zu spüren, um es dann an die eigenen Teilnehmern weitergeben zu können. Begeisterung erleben, Kreativität wecken und trendige Choreografien erlernen – das werden die TOP-Ausbilder: Christiane Reiter und Tom Woll vermitteln und die „Tanzbegeisterten“ auf ihrem Wege unterstützen. Die DTBdance-Trainer/in Ausbildung zeigt Ihnen, wie Musik und Rhythmen in Bewegung umgewandelt wird. Erstmals werden Sie in dieser Ausbildung erfahren, wie die in der Ausbildung erlernten Choreografien digital von einer Choreografie-Datenbank abgerufen werden können, ein Service, der von Ihnen dann ständig genutzt werden kann.

Inhalte:

- Rhythmus hören, fühlen und in Bewegung umsetzen
- Verschiedene Musikrichtungen und Tanzstile kennen lernen und umsetzen
- Körper- und Bewegungsgefühl entwickeln
- Eigene Performance verbessern
- Stundenstrukturen /Stundenprofile
- Trendige Choreografien

Voraussetzungen:

- DTB-Akademie-Ausbildung (DTB-Aerobic-Trainer, DTB-GroupFitness-Trainer, DTB-Dance-Trainer)
- Oder Trainer C Gymnastik, Rhythmus und Tanz
- Oder Sportlehrer/Gymnastiklehrer
- Eigene Tanzerfahrungen unbedingt erforderlich.

Anerkennung:

Nach erfolgreicher Teilnahme an der DTB-Kursleiter-Weiterbildung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „DTB Kursleiter Dance“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Referent	Tom Woll
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	25
Meldenummer	GA-20-1700-0-0478/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
215,-	255,-	270,-	310,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 15,-

Caribbean Dance

ADG

Termin 13.04.08

Latin-Stunden boomen in den Vereinen und Studios, sie vermitteln Lebensfreude und Power. In der Tagesfortbildung erfahren Sie, wie dieser kaliente Rhythmus in eine Stunde eingebaut wird. Verschiedene lateinamerikanische Stile wie Reggaeton, Dance Reggae, Salsa werden vermittelt und Methoden der Integration in die eigenen Bewegungsabläufe aufgezeigt. Lassen Sie sich von der Leidenschaft und dem Feuer des lateinamerikanischen Tanzes inspirieren und erleben Sie den Ausdruck der Gefühle.

Voraussetzungen:

DTB-Trainer Dance oder DTB-Trainer C Breitensport
Gymnastik+Rhythmus+Tanz (F-ÜL)

Referent	Martinez Jose
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	8
Meldenummer	GF-20-1700-0-0397/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
ohne V/Ü	ohne V/Ü	ohne V/Ü	ohne V/Ü
75,-	105,-	75,-	105,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-

Der Weg zu einer gelungenen Choreografie

D

Termin 08.06.08

Von der Bewegungsidee zur Choreografie ist es oft kein leichter Weg, Hilfe, Tipps von erfahrenen Choreografen sind gefragt. Am Beispiel eines 12- Punkte-Kataloges für eine Dance-Choreografie wird in dieser Tagesfortbildung eine Strategie aufgezeigt und praxisnah erprobt, wie dennoch eine Lösung besonders für die Vereinsgruppe möglich ist.

Voraussetzungen

DTB-Trainer Dance oder DTB-Trainer C Breitensport

Gymnastik+Rhythmus+Tanz (F-ÜL)

Referent	Sandra Dreher-Mansur
Ort	SpOrt Stuttgart
Lerneinheiten	8
Meldenummer	GF-20-1700-0-0405/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
ohne V/Ü	ohne V/Ü	ohne V/Ü	ohne V/Ü
75,-	105,-	75,-	105,-

Frühbucherrabatt bis zum 29.02.08 € 5,-

Veranstaltungen**Summer Dance Academy**

D

Termin 29.08. - 03.09.08

Die Summer Dance Academy ist zu einem festen Bestandteil im Angebot des STB-Bildungswerks geworden. In diesem Jahr werden wieder Top-Referenten verschiedene Kurse, die zeitlich parallel laufen, anbieten. Folgende Kurse sind geplant: Jazz Choreographie (Mittelstufe bis Fortgeschrittene), Funky Jazz, Hip Hop (Anfänger und Fortgeschrittene), Latin Jazz, Modern Dance (Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene), Ballett (Anfänger und Fortgeschrittene), Afro Jazz, Classic Jazz, Body Conditioning, Stretching, Placement, New Expressive Dance u. a. Die Teilnehmer/innen sollten erste Tanzerfahrungen haben.

Ort	STB-Akademie Bartholomä
Meldenummer	GC-20-1200-0-0499/08
Anmeldung	STB-Bildungswerk

GYMCARD-Preis		Preis	
inkl. V	inkl. V/Ü	inkl. V	inkl. V/Ü
355,-	430,-	435,-	510,-